

#1 AMAZON BESTSELLER EN MÉDITATION

MEDITATION **SECRETS**

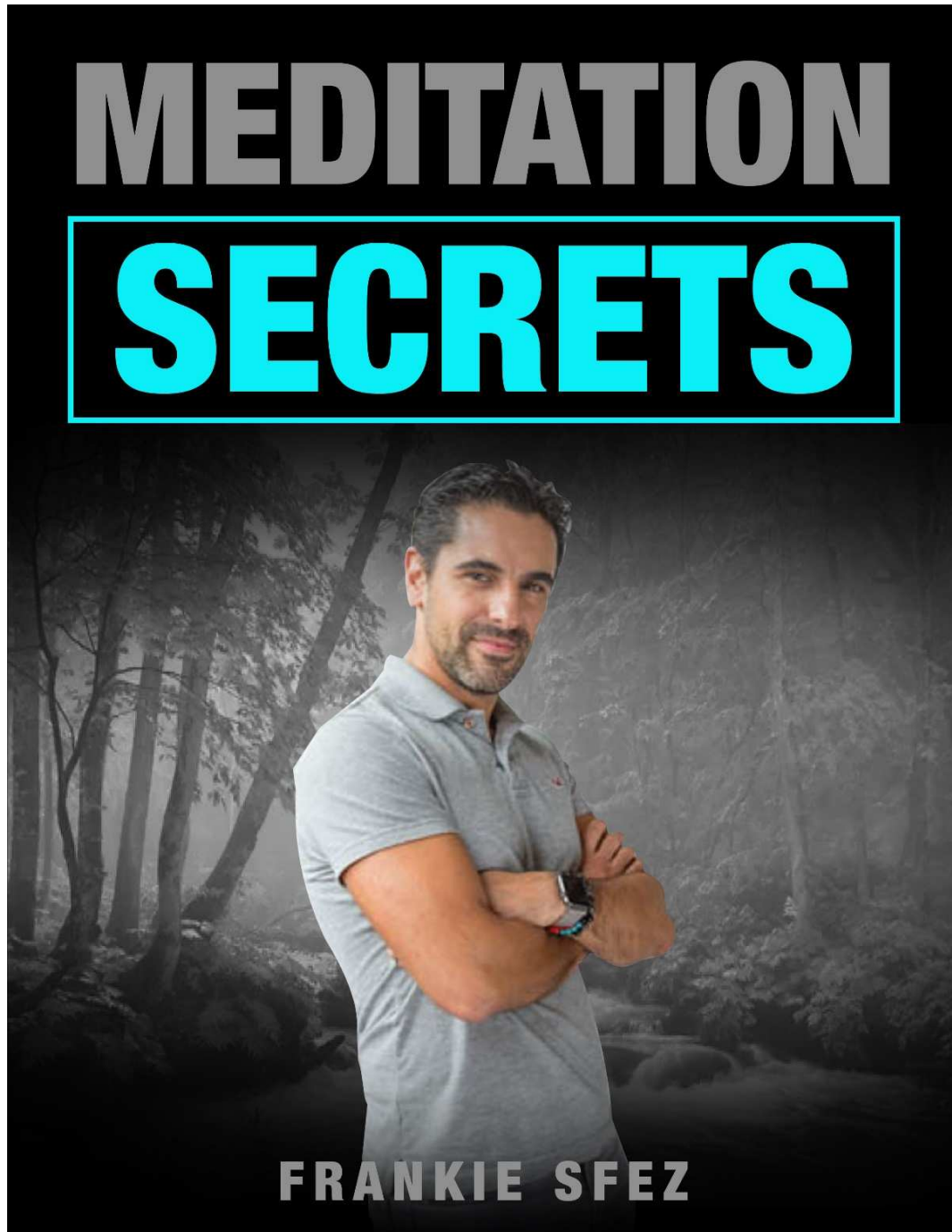


FRANKIE SFEZ

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

#1 AMAZON BESTSELLER EN MÉDITATION



www.meditation-secrets.com/formation-video

Meditation Secrets

Table des matières

INTRODUCTION

MODULE 1 - LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA MÉDITATION

Chapitre 1 - Pourquoi Méditer ?

Chapitre 2 - Comment Suivre cette Méthode

Chapitre 3 - Les Bienfaits pour le Corps et l'Esprit

Chapitre 4 - Les Différentes Formes de Méditation

Chapitre 5 - Démystifier la Méditation

Chapitre 6 - Les Attentes

MODULE 2 - MISE EN PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Chapitre 7 - Les Principales Postures de Méditation

Chapitre 8 - La Méditation du Soir

Chapitre 9 - Relaxation Profonde avant le Coucher

Chapitre 10 - Méditation pour Calmer Stress et Anxiété

Chapitre 11 - La Méditation lors de Déplacements

Chapitre 12 - La Méditation en Mangeant

Chapitre 13 - La Méditation en Marchant

Chapitre 14 - La Méditation du Matin

Chapitre 15 - Méditation Transcendantale - Tradition

Védique

MODULE 3 - INTÉGRATION DE LA MÉDITATION AU QUOTIDIEN

Chapitre 17 - Intégration de la Méditation dans votre Quotidien

Chapitre 18 - Intégration de la Méditation en Famille ou avec les Amis

CONCLUSION - COMMENT COMBINER TOUS CES MODULES POUR UNE PRATIQUE DANS LA DURÉE



Introduction

Bonjour,

Et bienvenue dans ce programme en ligne de méditation. Je me présente, je m'appelle Frankie SFEZ, j'ai 41 ans, je suis marié, et j'ai 4 filles, en vrai 4 ??

Je travaille dans la publicité et, la data sur internet chez Weborama en tant que Directeur du Développement depuis 10 ans. Et cela fait maintenant plus de 10 ans que je pratique la méditation régulièrement, à raison de 3 fois par jour. Rassurez-vous, je ne me rase pas le crâne et, je ne m'installe pas en position de fleur de lotus avec une toge jaune pendant des heures. Je pratique la méditation dans cette tenue à raison de seulement quelques minutes par jour.

J'ai décidé de suivre différentes formations, master class, certifications avec les plus grands dans ce domaine, [Gabrielle Bernstein](#), [Jack Kornfield](#) & [Tara Brach](#) à l'Université de Berkeley – [Deepak Chopra](#), [Andy Puddicombe](#) – Fondateur d'Headspace, Charlie Knoles, [Thich Nhat Hanh](#), [Jon Kabat-Zinn](#).

J'ai volontairement étudié différentes pratiques afin d'avoir une vision globale de la méditation, contrairement à d'autres qui n'étudient et se spécialisent que dans une seule technique.

En septembre 2015, ma fille ainée Luna a eu la malchance d'avoir la maitresse que tout le monde craignait, la maitresse à l'ancienne qui doit partir à la retraite depuis quelques années, qui donne 2 heures de devoirs par jour, avec des évaluations notées tous les jours alors qu'elle n'était qu'au CM1, et elle les préparait au programme de 6ème, original non ?

Bref, c'était un vrai cauchemar pour la plupart des enfants de sa classe. Luna a toujours été 1ère sa classe avec une moyenne comprise entre 9,5 et 10/10.

Puis, un jour à la mi-septembre, ma fille a craqué en classe durant une évaluation durant laquelle elle savait qu'elle n'allait pas avoir 9 ou 10 sur 10. Luna s'est mise à pleurer et là, sa maitresse hyper psychologue se met à crier à travers la classe « Luna !! Que se passe-t-il ? Pourquoi pleures-tu ? Je n'aime pas les petites qui pleurent, viens au tableau ! ».

Luna lui répondit qu'elle n'arrivait pas à répondre à toutes les questions de l'interro, la maitresse se mit donc à lui poser toutes les questions de l'interro devant tous les élèves au tableau, et bien entendu Luna connaissait parfaitement les réponses...

Le soir même, ma femme m'expliqua la situation et me demanda de parler avec Luna pour comprendre ce qu'il s'était passé et voir si je pouvais l'aider à mieux gérer ce type de situation. J'ai donc expliqué à Luna un exercice simple de respiration qui lui permet à présent de mieux gérer des moments d'anxiété ou de stress, avant une interro ou pendant, ou lorsqu'elle en ressent le besoin tout simplement. Et je me réveille le lendemain matin, en me disant mais je devrais écrire un livre sur la méditation pour mes filles.

J'ai donc écrit un ebook en 3 semaines, et ensuite je me suis dit que c'était dommage de ne pas en faire profiter d'autres enfants. Durant ces 12 derniers mois, j'ai donc écrit cet ebook intitulé « La Méditation...Un jeu d'enfants » qui a obtenu le label #1 Meilleure Vente sur Amazon et je me suis même trouvé en tête du classement dans la rubrique « Bien être et Spiritualité » devant le Dalaï-Lama.

J'ai également créé le blog Surrendipity sur lequel j'écris un article de façon hebdomadaire sur la méditation, ainsi qu'un programme e-learning complet de plus de 2 heures décomposé en 23 vidéos, 23 audios pour découvrir la méditation de A à Z et l'intégrer dans votre quotidien à raison de quelques minutes par jour.

J'enseigne à présent la méditation en cours individuel ou de groupe. Et je veux maintenant pouvoir en faire bénéficier le plus grand nombre. Mon objectif est de l'enseigner dans les entreprises et dans les écoles, et c'est exactement ce que nous faisons ensemble aujourd'hui.

Vous savez certainement que la méditation est bénéfique pour votre bien-être. Des milliers d'études scientifiques recensent plus de 70 bénéfices différents de cette pratique ancienne. Cela fait même la couverture de nombreux magazines et de reportages TV.

Et pourtant, pratiquer la méditation de façon régulière, en le faisant correctement, peut être un sacré challenge. Nous allons étudier ensemble au travers de ce programme complet de 3 modules : Les

Principes Fondamentaux de la Méditation, La Mise en Pratique de la Méditation, ainsi que des Techniques pour Intégrer la Méditation au Quotidien.

Sans plus attendre, je vous laisse entrer dans le vif du sujet en commençant par le Module 1 sur les Principes Fondamentaux de la Méditation.

--- Module 1

Les Principes Fondamentaux de la Méditation

Avant de commencer, j'aimerais partager avec vous ce qu'est la méditation ?

Contrairement à ce que la plupart des gens pensent, la méditation ne consiste pas à stopper les pensées ou éliminer les sentiments et les émotions.

Mais justement de laisser ses pensées, ses sentiments, ses émotions venir et les laisser passer, comme si nous étions spectateurs.

J'apprécie tout particulièrement la citation du Professeur Jon Kabat-Zinn qui est le papa de la méditation qui a créé il y a 40 ans La Clinique de la gestion du stress / MBSR – « *You can't stop the waves, but you can learn to surf* ».

Et bien la méditation c'est exactement pareil, malgré tout ce qu'il nous arrive dans notre journée, il est important de garder à l'esprit les choses importantes de la vie, et de continuer à être reconnaissants pour ce que nous sommes et ce que nous avons déjà.

Voici ma définition de la méditation : c'est avant tout un travail d'attention, de respiration, de concentration, une prise de conscience et une présence attentive à l'instant présent.

La méditation c'est comme si vous pouviez appuyer sur le bouton pause et stopper tout ce qu'il se passe dans votre esprit.

A présent, vous pouvez commencer par les différentes sessions du Module 1 sur Les Principes Fondamentaux de la Méditation.

CHAPITRE 1 – POURQUOI MÉDITER ?

Vous cherchez probablement un moyen efficace de combattre le stress ou l'anxiété, ou alors vous recherchez une méthode permettant d'avoir une meilleure concentration, ou vous cherchez tout simplement à découvrir quelque chose de nouveau, et bien la méditation est la solution idéale.

Cependant, la raison pour laquelle vous continuerez à méditer peut parfois surprendre. Je vous laisse découvrir pourquoi la méditation est si transformatrice et, pourquoi les gens qui la pratiquent y restent fidèles pour le reste de leur vie.

Je suis fan de méditation et, je l'enseigne en cours privé ou en groupe, chez les particuliers et en entreprises. C'est vrai que cela peut paraître un peu particulier comme description de job. Et je trouve cela très intéressant lorsque je rencontre de nouvelles personnes auxquelles je dis : « Bonjour, je m'appelle Frankie, je travaille dans la publicité et, je suis passionné par la méditation, au point d'en écrire des livres, de l'enseigner et, de vouloir en faire mon métier à plein temps ».

Les réactions sont très partagées. Certaines personnes le saisissent tout de suite et répondent : « C'est génial, j'ai envie d'apprendre ».

D'autres sont un peu plus sceptiques, et disent : « Pourquoi je méditerai ? » La réponse à cette question est assez vaste. Je pense qu'il y a autant de réponses à cette question que de gens qui méditent.

La raison pour laquelle certaines personnes viennent l'apprendre est tout simplement pour faire face au stress quotidien ou au stress d'avoir une famille à gérer, ou encore au stress d'avoir un emploi.

D'autres personnes le font parce qu'elles sont malades et souhaitent guérir. Certaines viennent l'apprendre parce qu'elles font face à une addiction, à l'alcool ou à quelque chose de similaire. Et elles espèrent que ce niveau de détente les aidera à résoudre leurs problèmes.

Ensuite, il y a cette catégorie de personnes toujours à la recherche d'optimisation et de performance. Ces dernières veulent être en

excellente forme, parfaitement centrées, hyper créatives et intelligentes, et elles espèrent que la méditation les aidera dans ce sens.

Toutefois, ce qui est vraiment intéressant, c'est de voir l'évolution de mes élèves dans le temps et après quelques mois de pratique de méditation, toutes les raisons qui les ont motivées à démarrer la pratique convergent vers une même raison. Au final, ce n'est pas si important, de savoir la raison pour laquelle ils ont décidé de faire le pas au début.

La finalité est généralement qu'ils apprennent à mieux se connaître eux-mêmes.

Il y a une question vraiment fondamentale que les gens se posent : « Qui suis-je vraiment ? Pour certaines personnes, la réponse à cette question restera sans réponse et occupera une place importante tout au long de leur vie.

Lorsque vous méditez, cela permet de calmer votre esprit qui peut être agité, préoccupé ou confus pour des raisons diverses et variées. Vous apprendrez ainsi à vous connaître à un niveau bien plus profond.

Lorsque vous atteindrez une méditation profonde, vous commencerez à atteindre cet état de calme et de prise de conscience simple. Vous apprendrez ainsi à connaître un aspect de vous-même que vous ne connaissiez pas avant. Cet aspect de vous ne sera plus affecté par tout ce bruit et tout ce chaos qui vous entoure.

En atteignant cet état de calme et de pleine conscience, vous serez à un état simpliste, un état plus heureux. C'est un peu comme si, l'on redevient bébé parfois.

Lorsque je revois des photos de mes filles « bébé » elles sont tellement mignonnes. Et cela me rappelle qu'à chaque fois que je les voyais, leurs visages s'illuminaient tout simplement, elles étaient tellement heureuses de me voir chaque fois que je rentrais du travail ou que je passais à côté d'elles. Elles ne me regardaient pas en pensant : « Je t'aime parce que tu as une belle maison, ou parce que tu as une voiture sympa, ou je t'aime parce que tu as beaucoup d'amis sur Facebook ou, encore parce que ton travail est le travail que j'aimerais avoir... »

Elles expriment tout simplement un sentiment qui s'appelle l'amour, l'amour pur avec grand A. Et bien entendu, je leur retourne cet amour pur. La manière dont on aime un bébé n'a rien à voir avec le jugement basé sur ces aspects superficiels listés ci-dessus.

Lorsque vous méditez régulièrement, vous revenez à cet état plus simple durant lequel vous commencez à apprécier et, à communiquer avec des personnes sans aucun à priori ni aucun intérêt financier ou autre. Progressivement, vous constaterez que cet état de pleine conscience commence à être en vous dans vos activités quotidiennes. Vous emportez cette pleine conscience avec vous au travail, dans vos relations amicales ou familiales et également durant vos loisirs.

Ce bonheur intérieur et cette joie commencent tout simplement à faire surface dans votre vie.

En résumé, la meilleure raison d'apprendre à méditer est de trouver ce bonheur intérieur.

Dans le prochain chapitre, je vous expliquerai comment suivre ce programme de formation pour en tirer le meilleur.

CHAPITRE 2 – COMMENT SUIVRE CETTE MÉTHODE ?

J'aimerais vous donner quelques conseils sur la façon de suivre ce programme, car je l'ai structuré différemment de la plupart des programmes de méditation classique.

Je l'ai découpé en 3 grands modules, en commençant par Les Principes fondamentaux de la méditation ce qui vous permettra de comprendre le sujet en profondeur, puis la mise en pratique de la méditation au travers de différentes techniques, et nous terminerons par des astuces que vous intégrerez dans votre quotidien.

Sur la mise en pratique, je fais un focus sur des techniques simples de prise de conscience ou pleine conscience en vous concentrant sur votre respiration. C'est la technique la plus simple à comprendre et à appliquer au quotidien afin d'observer des résultats rapidement.

Vous pouvez suivre ce cours dans l'ordre que vous le souhaitez.

Je recommande néanmoins de regarder l'intégralité du module 1 sur les Principes Fondamentaux de la Méditation avant de démarrer le Module 2 sur la Mise en Pratique de la Méditation puis, le Module 3 sur l'Intégration de ces Techniques au Quotidien. Par contre, une fois que vous avez suivi l'intégralité du Module 1 vous pouvez naviguer au sein du Module 2 et, suivre les techniques dans n'importe quel ordre.

Ce qui est vraiment important c'est qu'une fois que vous démarrez l'une des séances, vous la faites jusqu'à la fin. Ensuite, mettez-la en pratique tout simplement pendant un certain temps, jusqu'à ce que vous ayez acquis un niveau de compréhension suffisant pour être à l'aise avec la technique étudiée.

Ainsi, par exemple, si vous commencez par la Méditation du Matin ou Lors de Déplacements,

ce que je recommande, c'est que vous la fassiez pendant une semaine ou deux, au minimum quatre jours de suite. J'ai constaté assez régulièrement, que certaines personnes sont en mesure de méditer parfaitement dès le premier jour. Généralement, tout le monde est en

mesure d'apprendre une technique de méditation après quatre jours de pratique, voire une semaine.

Donc, si vous commencez avec la Méditation du Matin pendant quatre jours, j'aimerais que vous suiviez la technique avec moi en vidéo, une fois, le matin. Mais ce que je souhaite, c'est que vous fassiez le même jour la même technique par vous-même sans la vidéo. Ce que j'essaie de faire ici, c'est de vous enseigner à être indépendant. Il est important que preniez le temps de regarder la vidéo, autant de fois que nécessaire.

Mon seul but est de vous amener à être capable de méditer partout où que vous soyez, avec ou sans ordinateur, smartphone, ou si vous êtes tout seul. Je ne veux pas que vous soyez dépendant de la vidéo pour pouvoir être capable de méditer. Comme je l'ai déjà précisé, la méditation est quelque chose que vous pouvez par exemple pratiquer n'importe où et n'importe quand. Alors, nous allons la pratiquer de cette manière.

Le matin, disons que vous pouvez faire la séance de méditation avec moi. Et le soir, vous refaites la technique vous-même. Vous pouvez inverser si vous le souhaitez et la faire seul le matin et, avec moi le soir, peu importe. Il n'y a rien de sacré sur le fait de faire avec moi le matin ou le soir. Comme toujours, il est important que vous soyez le plus à l'aise et, avec le moins de contraintes possibles. Il est préférable de pratiquer de la même façon pendant cette période.

Dès que vous aurez atteint un degré de compréhension suffisant et, que vous vous sentirez à l'aise avec cette technique, et arriverez à obtenir les effets souhaités, alors il est temps de passer à la section suivante.

La pratique quotidienne de la méditation peut offrir de nouvelles choses durant toute votre vie. Chaque fois que vous vous asseyez pour la pratiquer, de nouvelles choses grandiront en vous. Vous pourrez ainsi découvrir un état de conscience plus profond que celui que vous aurez expérimenté. Je médite depuis plus de 10 ans et pourtant, parfois lorsque que je m'assois pour méditer, je découvre quelque chose de nouveau. Cela va continuer ainsi tout au long de votre pratique. Les graines de l'expérience méditative sont dans votre corps. Et chacune de

ces techniques sert de détonateur pour aider à décupler nos possibilités mentales.

Si après avoir terminé ce programme, vous décidez de découvrir certaines traditions originelles et les approfondir, c'est très bien. Cependant, j'ai structuré ce cours ainsi afin qu'il soit complètement suffisant, et que vous puissiez être autonome dans votre apprentissage de la méditation. Vous devriez être en mesure d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour avoir de solides bases dans ce programme.

CHAPITRE 3 – LES BIENFAITS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Il y a tellement de bénéfices lorsque qu'on pratique la méditation. J'ai constaté que ce que les gens recherchent le plus est de réduire le stress ou l'anxiété.

Le stress peut littéralement ravager une personne, le stress tue !

Si vous voulez avoir une preuve de l'effet du stress, regardez n'importe quel président des Etats-Unis ou de la France par exemple. Et comparez leur état physique à la date de leur élection, et la date à laquelle il quitte la présidence. Si on prend l'exemple de Bill Clinton, Barack Obama, au début ils étaient jeunes et même en forme, et lorsque qu'ils terminent leur mandat, on a le sentiment qu'ils ont pris environ 15 ans en seulement 4 ans ! Eh bien, c'est tout simplement l'effet destructeur qu'a le stress sur notre corps. Les personnes qui sont stressés tout le temps, vieillissent plus vite que les autres. Personne n'a envie de vieillir vite, mais juste de vieillir lentement et, de se sentir jeune et en bonne santé le plus longtemps possible.

La méditation est vraiment géniale, car quand vous méditez, vous déclenchez automatiquement un effet de relaxation, qui vient combattre le stress. Même une méditation très courte de quelques minutes, vous emmènera à un état relâché, détendu où tous les déclencheurs de stress basculent, et c'est physiologique. Nous allons étudier cela plus en profondeur durant ce programme.

C'est vraiment cool parce que tous les effets négatifs du stress sont neutralisés et même inversés. Vous constaterez que lorsque vous rencontrerez des personnes qui méditent depuis un moment, elles ont une certaine joie de vivre, un état de bien-être ou de sérénité lorsqu'elles s'expriment.

Je pense que nous sommes tous passés par des situations très stressantes et, même très inquiétantes à certains moments de nos vies. Et tout le monde a déjà eu cette réaction où l'on se sent paralysé, avec toute cette pression sur vous.

Et plutôt que d'essayer d'être le plus créatif possible, intelligent, et d'exploiter l'intégralité de votre esprit et de votre corps pour trouver une solution, l'on se retrouve littéralement bloqué. Vous ne savez pas quoi dire. Vous n'avez rien à ajouter car vous êtes tellement effrayé et contracté de l'intérieur.

Je ne sais pas si vous avez déjà eu l'occasion de prendre la parole en public, vous vous levez sans rien avoir à dire, cela peut être terrifiant.

D'une façon moindre, cela arrive tous les jours. Chaque fois que vous êtes stressé même légèrement, parce que vous venez d'avoir une amende de stationnement ou, parce que vous avez haussé la voix sur votre enfant ce matin, ou encore parce qu'il n'y a plus votre café préféré pour le petit-déjeuner... Cela ne nécessite pas que ce soit quelque chose d'important. Cela anéantit votre créativité. Cela paralyse votre capacité à bien gérer toutes les situations qui se présentent dans votre quotidien.

Nous avons tous besoin de créativité. Il n'y a pas que les artistes, les dessinateurs et les architectes qui ont besoin d'être créatifs. Tout le monde a besoin d'être créatif. Avez-vous déjà vécu ce moment où vous faites partie d'une conversation et, tout le monde dans la conversation perd sa créativité ? C'est un instant de silence embarrassant, pendant lequel la créativité de tous est épuisée. Même maintenir une conversation normale avec quelqu'un vous oblige à faire tellement d'effort.

Imaginez maintenant ce que serait votre potentiel si vous pouviez tout simplement éliminer le stress dans votre vie. C'est assez significatif. Cela vous permettrait de faire de votre mieux dans chaque situation. Et bien sûr, le stress est quelque chose de physiologique. Nous devenons stressés de tant de façons différentes. Nous pouvons stresser notre corps quand nous sommes surchargés de travail et que nous n'avons pas dormi suffisamment ou quand les gens nous agressent verbalement, ou lorsque nous avons eu des problèmes dans une relation ... Avez-vous remarqué, que lorsque vous êtes stressé, vous vous fatiguez plus facilement ? Vous ne pouvez pas bien digérer la nourriture non plus. Votre système immunitaire est affaibli.

Lorsque vous méditez, tous ces effets s'inversent : votre système immunitaire devient plus fort, vous pouvez mieux digérer la nourriture, vous êtes plus fort. Le stress s'avère fortement lié au fait d'être en mauvaise condition physique, d'être obèse, d'avoir du diabète ... Le stress peut vraiment affecter votre corps de façon assez négative.

Donc, en réduisant le stress, nous nous débarrassons de beaucoup des prétextes de toutes ces maladies très pénibles que les personnes subissent dans le monde moderne. Alors, lorsque vous faites face au stress et, que vous veillez à l'éliminer, vous travaillez directement à la racine du problème, au lieu d'avoir à faire face à toutes ces conséquences et, vous arrivez au point où il devient vraiment difficile de résoudre un problème et, même de faire face au stress ; d'arriver au point où le stress ne va pas s'en aller.

Il y aura toujours des situations inattendues qui produiront du stress. C'est pourquoi vous souhaitez avoir quelque chose qui équilibre cet effet. Vous voulez avoir recours à quelque chose qui soit avec vous à chaque fois que le stress apparaîtra. Il y a beaucoup de choses que vous pourrez faire pour vous débarrasser du stress. Vous pouvez aller vous faire masser, partir en week-end ou encore en vacances. Vous pouvez aussi faire une thérapie de shopping ou quelque chose de similaire. Mais, malheureusement, ces choses ne resteront pas toujours avec vous. Ce qui est magnifique avec la méditation, c'est que vous pouvez la pratiquer partout, où vous allez. Vous pouvez méditer dans un train, dans un parc, vous pouvez méditer au travail, à la maison. Où que vous soyez, la méditation est toujours avec vous. Et de cette manière vous avez l'outil ultime pour combattre le stress n'importe où et, n'importe quand.

CHAPITRE 4 – LES DIFFÉRENTES FORMES DE MÉDITATION

Il y a une prolifération déroutante des techniques de méditation partout dans le monde, chacune avec son propre jargon et souvent, des instructions contradictoires. Par exemple, les enseignements de la Méditation Zen Japonaise et, de la Méditation Védique Indienne sont parfois opposés l'un de l'autre.

Avec tant d'idées et d'approches différentes, il semble qu'il faudrait mille vies pour tout comprendre et, vous voilà avec seulement quelques minutes, voire une demi-heure à investir. La méditation doit être simple et facile. Je vais vous faire découvrir la manière dont toutes ces techniques sont réunies en une forme simple et efficace à appliquer dans votre quotidien.

À ce niveau, vous devez vous demander : Qu'est-ce que la méditation, exactement ? Qu'est-ce qu'on apprendra dans ce programme ? Excellentes questions. La méditation a tellement de formes différentes. Elle nous arrive de pays comme l'Inde et le Japon à travers la tradition bouddhiste, la tradition védique de l'Inde, la tradition juive et la méditation cabalistique. Les aborigènes australiens pratiquent la méditation aussi. On peut constater que la méditation se développe dans de nombreuses cultures partout dans le monde. Le problème principal est que chacune de ces traditions utilise des mots complètement différents. Chacune de ces traditions utilise des mots différents, parce que chaque pratique de méditation a ses propres spécificités.

L'une des choses que nous faisons dans ce programme, c'est d'aborder la méditation de manière très systématique. J'ai étudié la plupart ces formes de méditation. J'ai passé beaucoup de temps à les étudier et, ce que nous avons ici est l'essence distillée de toutes ces traditions différentes. J'ai retenu ce qui me semblait le plus efficace dans chacune d'elles. Je ne vais pas vous demander de changer votre vie d'une façon particulière, mais seulement de vous asseoir pour méditer.

Toutes les formes de méditation dans le monde sont catégorisées en deux grandes familles qui sont : la méditation formelle et la méditation informelle.

La méditation formelle est la méthode la plus pratiquée et, la plus facile à appliquer. Elle se pratique de façon immobile et peut être pratiquée n'importe où, chez soi, à l'extérieur dans un jardin ou, une forêt, ou encore dans sa voiture

Sa pratique régulière permet au "méditant" d'avoir une meilleure conscience de soi, d'être présent et conscient de cet instant. Elle permet également de mieux gérer des situations de stress ou d'anxiété et relativiser certaines situations.

La méditation informelle qu'on appelle plus communément « Pleine Conscience ou Mindfulness », comme son nom l'indique nous permet de prendre conscience de notre corps, de notre esprit et de tout ce qui nous entoure. A la différence de la méditation formelle durant laquelle nous sommes immobiles, en méditation informelle nous méditons quelle que soit l'activité que nous sommes en train de faire, en faisant la queue à la boulangerie, en conduisant, en travaillant à son bureau, en faisant du sport.

Pour vous donner un exemple, la semaine dernière, j'apprenais à un sportif à méditer durant ses entraînements. Le principe est simple, je lui ai appris à prendre conscience de chacun de ses pas en contact avec le sol, à écouter les bruits qui l'entourent, à ressentir l'air sur son visage et son corps lorsqu'il courait ...

Toute personne possédant un esprit et la capacité de penser peut méditer. Si vous pouvez fermer les yeux, vous asseoir sur une chaise, penser et suivre quelques instructions simples, vous remarquerez que vous pouvez méditer tout simplement, sans effort.

CHAPITRE 5 – DÉMYSTIFIER LA MÉDITATION

À quoi ressemblerait la pratique de la méditation si on supprimait tout le jargon et le mysticisme qui l'entourent ? Que cela nécessite de se centrer sur des techniques simples qui nous amènent à la paix intérieure ?

Il semble que lorsque les gens essaient d'aborder la méditation, le concept est entouré de ce nuage de mysticisme ou d'un nuage d'encens qui flotte autour des lieux où j'ai pu pratiquer la méditation. Il est donc compréhensible que les gens aient tendance à avoir beaucoup d'idées fausses sur la méditation et sur leur propre capacité à méditer.

Lorsque je parle avec des personnes intéressées à découvrir la méditation, elles disent toujours les mêmes choses. Les mêmes idées reçues continuent de faire surface. Les personnes pensent qu'elles ne sont que stressées, ou qu'elles ont un seul problème, ou qu'elles sont juste incapables d'entrer dans un état de conscience méditative. Elles me disent des choses telles que : « Je pense trop, c'est tout » ; « Je n'arrive pas à méditer » ou « Je suis trop stressée pour méditer, ce n'est pas du tout possible pour moi, regardez-moi. Regardez le type de personne que je suis, j'ai cinq enfants et je dirige ma propre entreprise. Comment pourrais-je le faire ? »

Ce qui est vraiment intéressant à ce sujet, c'est que tout le monde a la capacité de méditer. Je vais être catégorique sur ce point. Nous allons suivre dans ce programme, une approche non-mystique de la méditation. Nous allons la pratiquer de sorte qu'elle soit accessible à toutes et à tous. Je pense qu'il est vraiment important que vous compreniez que l'état méditatif de la conscience est quelque chose d'écrit dans votre corps exactement de la même manière que vous êtes capable de vous endormir. Toutes les personnes sont capables de rentrer dans un état méditatif. Pour autant, c'est différent de l'endormissement, mais la transition est très similaire.

La différence est que pour la méditation, il semble que vous ayez besoin d'avoir une formation pour la pratiquer. Maintenant, vous pourriez vous demander, si c'est si naturel et si simple, pourquoi aurais-je besoin d'y être formé ? Pourquoi aurais-je besoin de prendre un cours pour faire quelque chose de si naturel et simple ?

La réponse est assez simple, elle aussi : Il y a des cultures partout dans le monde qui apprécient vraiment le silence, ou l'idée de pouvoir s'asseoir pendant un certain temps et, d'être soi tout simplement. Nous ne vivons pas, évidemment, dans l'une de ces cultures.

J'aime enseigner la méditation aux enfants. Lorsque j'enseigne aux enfants, les adultes autour sont toujours étonnés. Ils disent : Comment pouvez-vous apprendre à un enfant à méditer ? Ils sont tellement bruyants et tellement énergiques, et ils ne peuvent pas rester assis. Et ce qui est drôle pour moi, c'est qu'enseigner aux enfants est si facile par rapport à l'enseignement aux adultes. Ils n'ont pas encore été endoctrinés dans notre culture caractérisée par le fait de trop penser et, de trop analyser chaque situation. Alors, lorsque je leur présente une technique de méditation, ils plongent tout simplement. Ils suivent les instructions et ont des expériences très étonnantes. Maintenant, si l'enfant n'apprend pas à méditer, si on lui apprend à le faire quand il est âgé de 30 ou 40 ans, on se rend compte qu'il a construit des couches d'attentes, et des couches d'idées fausses autour de ce qu'il est réellement, de ce qui est son état naturel.

Alors, quand on enseigne la méditation à une personne adulte, tout d'un coup, elle tombe dans ces difficultés, c'est pourquoi vous devez avoir une technique systématique, lorsque vous rencontrez ces difficultés. Vous pourrez revenir à la technique et, très vite vous vous retrouverez dans cet état de conscience dans lequel un enfant peut entrer si facilement.

En résumé, une grande partie du succès est de lâcher prise et, de ne pas avoir trop d'attentes.

C'est ce que je vais traiter dans le prochain chapitre.

CHAPITRE 6 – LES ATTENTES

Si vous pensez que vous ne pouvez pas méditer, rassurez-vous vous n'êtes pas seul, loin de là.

Chaque personne à laquelle j'enseigne, pense qu'elle ne sera pas capable de calmer son esprit et d'aboutir à un état intérieur de silence et de pur bonheur. Parfois c'est le cas, mais la plupart du temps ce n'est pas le cas. La différence entre ces deux résultats est un simple changement d'attentes qui ne prend que quelques minutes à enseigner et à comprendre.

L'une des difficultés rencontrées lorsqu'elles apprennent à méditer est : d'avoir des attentes irréalistes par rapport à leur première séance.

De nos jours, les personnes ont cette idée et, cet espoir qu'elles vont rentrer instantanément dans cet état très profond, béatifique, sans limites, de pur bonheur, au-delà de toute pensée. Si cela n'arrive pas, alors elles pensent qu'elles n'arriveront pas à le faire.

Mais pour la plupart des gens, ce qu'ils vont vivre durant leur première séance, c'est un peu de relaxation, un peu d'intériorisation, un peu ce sentiment d'aller dans les profondeurs de soi. Et ceci ne dure que quelques secondes ou quelques minutes. Ensuite, ils sont distraits par une pensée ou une émotion ; et leur esprit commence à divaguer un peu.

C'est normal, c'est le genre de choses qui peut se passer la première fois lorsque vous le faites. Il est très important au démarrage de l'apprentissage, de le faire en tant que débutant, d'y aller en pensant que c'est la première fois que vous le faites.

Pour vous faciliter un peu la tâche, je vais vous indiquer la progression que vous êtes susceptible de suivre. Tout d'abord, vous allez changer votre état d'attention. Ce qui veut dire que vous allez diriger votre attention sur la technique de méditation que vous pratiquerez à ce moment-là. Si vous le faites et que vous suivez les instructions très facilement, vous verrez alors, naturellement et sans effort, qu'une autre expérience arrivera spontanément : vous changerez votre état de

conscience. Cela signifie que vous serez conscient de moins en moins de choses à l'intérieur de votre propre esprit.

Mais les choses dont vous serez conscient, vous les vivrez avec force, en couleurs, sons et textures haute définition et elles seront très, très réelles pour vous à ce moment-là. Ensuite, si vous vous y accrochez et permettez que cela se passe tranquillement, vous passerez très facilement dans un autre état, qui est un changement dans l'état de conscience. C'est ce que tout le monde cherche. Tout le monde espère avoir un changement dans l'état de conscience. C'est ici que l'ensemble du processus et de l'orientation de l'esprit changent et, que vous vous dirigez vers ce niveau plus profond de vous.

Il est vraiment important de comprendre qu'il s'agit d'un processus naturel qui arrive tout seul et, qui est déjà intégré naturellement dans notre corps. Heureusement, il y a beaucoup de choses qui fonctionnent indépendamment de votre conscience. Ainsi, par exemple, imaginez que vous devez être sciemment attentif à chaque fois que vous prenez un repas, la façon dont votre corps doit digérer et décomposer les protéines et les chaînes glucidiques, puis les reformuler dans les cellules de votre corps. Si vous deviez réellement contrôler cela à l'aide de votre esprit, il serait quasi impossible de digérer un repas.

Vous devez suivre le processus tout simplement, permettre au corps d'être stimulé de la bonne façon et spontanément, et tout d'un coup, cela arrive. Il faut lâcher prise.

Les femmes, pourraient aussi analyser le processus d'avoir un enfant et d'accoucher. Si elles devaient savoir comment créer et avoir un corps humain à l'intérieur d'elles-mêmes, elles ne pourraient pas le faire consciemment. Heureusement, le corps féminin sait comment le faire. Leurs corps savent créer non seulement cet être humain à l'intérieur d'elles, elles savent aussi comment accoucher avec succès. Le corps a cette intelligence déjà intégrée en lui.

La méditation fait alors partie de cette même catégorie. Votre corps sait comment méditer, même si vous ne connaissez pas la manière de le faire consciemment. Tout ce que vous avez à faire est de suivre des instructions simples et permettre à votre corps d'être en charge et vous conduire dans des états de conscience de plus en plus profonds. Cela

ressemble beaucoup au processus d'apprentissage à faire du vélo. Tout le monde se souvient étant petit, de la première fois où il fallait monter sur un vélo, et ne croyait pas que cela allait fonctionner, et qu'on ne tomberait pas.

Cette confiance a été encore plus minée, habituellement par la première fois où vous avez essayé de monter sur un vélo, et bien sûr, vous êtes tombé. Il faut se lever et, essayer encore et encore, plusieurs fois. Et certains se sont même demandés s'ils n'étaient pas inaptes à faire du vélo, mais en fait, les lois de la physique fonctionnent de la même manière pour tout le monde. Si vous suivez tout simplement les instructions pour faire du vélo en vous laissant aller, il y aura un moment où vous le ressentirez. Vous sentirez ce moment d'équilibre. Et tout à coup, à partir de ce moment et, pour le reste de votre vie, vous pourrez retrouver ce moment d'équilibre qui vous permettra toujours de faire du vélo.

Eh bien, la méditation est similaire, il faut essayer plusieurs fois. Heureusement, l'une des différences entre la méditation et le vélo, c'est que vous n'allez pas vous blesser en tombant. Vous allez juste être assis sur une chaise ou un fauteuil, puis vous aurez peut-être une expérience remplie de pensées. Cependant, il y aura un moment où tout à coup, cela fera tilt. A partir de ce moment-là, vous saurez comment le faire, votre corps pourra prendre le contrôle. Cela entrera dans la mémoire du fonctionnement de votre système nerveux.

Je vous donne rendez-vous dans le Module 2 sur la Mise en Pratique de la Méditation.

2.

Module 2

Mise en Pratique de la Méditation

Des millions de personnes méditent tous les jours dans le monde entier. Les plus grandes personnalités de tous secteurs confondus méditent (hommes politiques, acteurs, sportifs de haut niveau, entrepreneurs, patrons de multinationales ...).

Pourquoi méditent-ils, et pourquoi vous devriez le faire vous aussi ?

C'est très simple, parce que la méditation vous aide à :

- Réduire l'anxiété et le stress, et ne plus se sentir dépassé.
- Développer la capacité de concentration et, éviter la procrastination/distraction.
- Stopper le brouhaha dans l'esprit et, apprécier un esprit en paix.
- S'accepter soi-même, accepter les autres, et accepter les choses que l'on ne peut pas changer.

Il existe plusieurs méthodes de méditation, classifiées sous 2 grandes familles :

la méditation formelle & la méditation informelle.

La méditation formelle est la méthode la plus pratiquée et la plus facile à appliquer. Elle se pratique de façon immobile, et peut être pratiquée n'importe où, chez soi, à l'extérieur dans un jardin ou une forêt, dans sa voiture, dans les transports au commun, sur un chantier, en préparant le repas

Sa pratique régulière permet au "méditant" d'avoir une meilleure conscience de soi, d'être présent et conscient de cet instant. Elle permet également de mieux gérer des situations de stress ou d'anxiété et, relativiser certaines situations.

La méditation informelle qu'on appelle plus communément « La Pleine Conscience ou Mindfulness », comme son nom l'indique, nous prenons conscience de notre corps, de notre esprit et de tout ce qui nous entoure. A la différence de la méditation formelle durant laquelle nous sommes immobiles, en méditation informelle, nous méditons quelle que soit l'activité que nous sommes en train de faire, en faisant la queue à la boulangerie, en conduisant, en travaillant à son bureau, en faisant du

sport ... Pour vous donner un exemple, la semaine dernière j'apprenais à un sportif à méditer durant ses entraînements. Le principe est simple, je lui ai appris à prendre conscience de chacun de ses pas en contact avec le sol, à écouter les bruits qui l'entourent, à ressentir l'air sur son visage et son corps lorsqu'il courait ...

MEDITATION FORMELLE

La base de la méditation formelle consiste à se concentrer sur quelque chose qui nous aidera à entrer en méditation tout naturellement. Je recommande toujours de pratiquer la méditation en se concentrant sur sa respiration au démarrage de la pratique car cela permet à la fois de se détendre en respirant profondément et, cela aide notre esprit à se concentrer sur quelque chose.

Nous verrons par la suite qu'il est également possible de se concentrer sur nos sensations corporelles, sur nos différents sens (la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher, le goût) ...

Afin de vous donner une vision transversale et exhaustive de la méditation, nous allons pratiquer ensemble les techniques suivantes :

- La méditation du matin
- La méditation du soir
- La méditation pour calmer stress & anxiété
- La méditation lors de déplacements
- La méditation pour un sommeil profond

MEDITATION INFORMELLE

L'avantage de ce type de méditation, versus la méditation formelle que nous venons d'étudier ensemble, c'est que vous pouvez la pratiquer n'importe où, n'importe quand et pour la durée de votre choix, de quelques secondes à plusieurs minutes...

Tout comme avec la méditation formelle, je vais vous donner une vision transversale et détaillée de la méditation informelle, et nous allons pratiquer ensemble les techniques suivantes :

- La méditation en mangeant
- La méditation en marchant
- La méditation lors de déplacements

CHAPITRE 7 - LES PRINCIPALES POSTURES DE MÉDITATION

On me pose régulièrement des questions sur la façon de s'asseoir pour méditer et, s'il est nécessaire d'acheter un fauteuil, un coussin ou un banc pour pouvoir méditer.

Et bien non, par forcément, ce qui est vraiment intéressant, simple et pratique avec la méditation, c'est que cela ne nécessite pas d'équipement particulier. Vous pouvez parfaitement méditer en étant assis dans un fauteuil ou sur une chaise, ou même allongé sur un tapis de yoga ou dans votre lit.

Le seul objectif est d'avoir une position la plus confortable possible.

Me concernant, je médite trois fois par jour et, je me rends compte que le lieu et la position varient selon mon envie lors de chacune de ces trois séances.

Le matin, je suis généralement assis sur mon banc de méditation ou, allongé sur un tapis de yoga. Durant la journée, je suis assis dans ma voiture et, le soir assis dans un fauteuil ou, allongé dans mon lit.

Je vous conseille vivement de prendre un peu de temps pour déterminer la meilleure assise pour vous et, de commencer à pratiquer avec la posture que vous aurez choisie. Cela changera peut-être par la suite, comme je disais, le principal est que vous soyez installé confortablement sans que votre posture vous dérange durant la session de méditation.

Je vous invite à tester un coussin (type Zafu) ou banc de méditation dans un magasin spécialisé, ou un centre de Yoga, ou tout simplement le commander sur Amazon.

Coussin de méditation type Zafu – l'assise est très confortable pour une assise normale, en lotus ou jambes croisées et disponible dans toutes les couleurs. <https://amzn.to/35HyU6A>



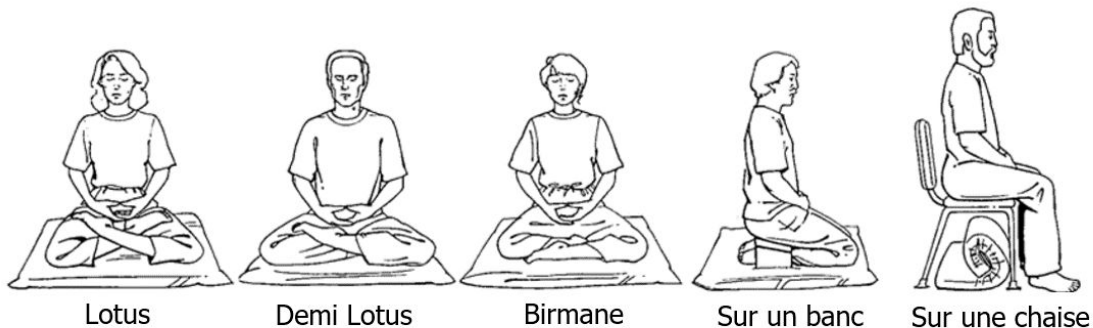
Banc de méditation qui en plus d'être assez confortable, contrairement aux apparences, est un bel objet de décoration □
<https://amzn.to/39VwBQV>



Y a-t-il des postures à éviter ? Quelles sont les postures à prendre pour méditer facilement ?

Comme précisé plus haut, le principal est que vous trouviez une position dans laquelle vous êtes confortable pour rester assis quelques minutes tous les jours.

Si vous souhaitez tenter des postures traditionnelles et, ne pas vous asseoir sur une chaise ou un fauteuil, vous pouvez regarder des exemples ci-dessous, et les tester par vous-même pour faire le bon choix.



Source de l'image : <http://www.meditation-zen.org/meditation-posture>

Les deux postures les plus traditionnelles sont le « Lotus » et le « Demi

Lotus », comme vous pouvez le voir, il faut être suffisamment souple et confortable pour réussir à reposer vos pieds sur vos deux cuisses pour le Lotus et un seul pied pour le Demi Lotus. Personnellement, je ne peux pas m'asseoir ainsi, non seulement car je ne suis pas assez souple, mais aussi à cause de mes problèmes de ménisques qui rendent la posture très douloureuse □

La position « Birmane » est proche du Lotus et Demi Lotus, et bien plus simple à appliquer car elle ne nécessite pas d'être souple.

La posture sur un banc de méditation est ma posture favorite car le banc permet au haut du corps (dos, épaule et tête) de se positionner parfaitement naturellement et, l'assise est très agréable.

La position assise sur une chaise est la plus simple à appliquer. Il est recommandé de ne pas s'appuyer sur le dossier, sauf si c'est inconfortable.

J'espère que vous allez pouvoir trouver l'assise qui vous aidera à méditer dans les meilleures conditions. L'essentiel est que vous adoptiez la posture la plus confortable pour vous.

CHAPITRE 8 – LA MÉDITATION DU SOIR

Bonsoir, nous allons commencer maintenant avec notre pratique du soir.

Comme pour toutes nos méditations, nous allons avoir une session agréable, apaisante, qui vous détendra et qui est là pour vous aider à finir votre journée.

Nous allons tout simplement nous asseoir dans un endroit vraiment simple et confortable, où que vous soyez maintenant, c'est l'endroit idéal.

Alors, fermez les yeux, et sans avoir à respirer d'une façon en particulier, commencez par porter votre attention sur votre respiration. Vous sentirez comment vos poumons inspirent et expirent d'une manière naturelle très simple et normale. Lorsque vous respirez, autorisez votre esprit à se plonger complètement dans cet état actuel, de se retrouver complètement dans l'instant présent. Lorsque vous inspirez et expirez, prenez conscience du passage de l'air qui traverse votre corps. Puis, lorsque vous relâchez la respiration, vous pouvez en même temps, ressentir comment toutes les tensions de votre journée sortent de votre corps.

Maintenant, nous allons faire quatre respirations profondes en étant en pleine conscience, un, deux, trois, quatre. En gardant les yeux fermés, prenez conscience des sensations dans votre corps. Vous pouvez simultanément porter votre attention sur la respiration pendant que vous ressentez toutes les parties de votre corps.

Et si vous sentez des tensions ou des courbatures comme conséquences de la journée que vous avez eu, envoyez des pensées et des intentions positives et d'amour à toutes les parties de votre corps. Aimez tout votre corps ; chacune de ses parties. Et maintenant nous allons revenir aux respirations, quatre grandes respirations, en concentrant toute votre attention sur votre respiration, un, deux, trois, quatre.

Les sensations dans le corps et l'esprit font partie de la prise de conscience du moment et, ils guérissent complètement en gardant votre conscience sur la respiration. Maintenant, reprenez quatre grandes respirations. Un, portez votre pleine conscience sur la respiration. Deux, permettez à l'esprit de fluctuer sans effort à travers

les étapes de la respiration. Trois, apportez sur votre corps toute la puissance de la conscience. Quatre, permettez à chaque partie de l'esprit et du corps d'être en union totale. Maintenant, respirez normalement en gardant les yeux fermés. Autorisez-vous à être conscient, sans effort, de l'unité de l'esprit et le corps. Il n'y a aucune distinction entre la chair et l'âme. À travers les respirations, chaque partie de l'esprit et, chaque partie du corps deviennent une. La connexion de l'esprit et, du corps est complétée par la simple action de la respiration. Soyez donc conscient de la sensation de la respiration lorsqu'elle entre et sort.

Voilà. Ouvrez vos yeux maintenant. Si vous le souhaitez, vous pouvez continuer par vous-même. Il suffit de continuer sur ce modèle très simple, quatre grandes respirations suivies de l'intention d'envoyer l'amour et, la guérison à chaque partie de votre corps.

CHAPITRE 9 - RELAXATION PROFONDE

AVANT LE COUCHER

Je sais que beaucoup de gens ont des difficultés pour s'endormir, et je suis bien placé pour en parler ☐

Je voudrais vraiment maintenant vous aider à entrer dans un état de sommeil profond. Je pense que vous devriez écouter cette session seulement si vous avez réellement envie d'aller dormir.

Alors, ce que je recommande c'est de diminuer la luminosité de votre écran, mettre un casque ou des haut-parleurs, et de vous laisser entrer dans un état profond de relaxation, allongé, en écoutant ceci.

Vous verrez que cette technique est aussi simple, que les autres techniques de méditation vues jusqu'à présent.

Dans cette méditation de prise de conscience, nous allons commencer en utilisant la respiration uniquement. Nous allons nous plonger dans un état très calme, et nous allons observer la respiration monter et descendre dans notre corps, tout simplement, en prenant des respirations profondes.

Une fois que vous avez fait une inspiration profonde, relâchez complètement l'air, détendez-vous et puis, inspirez à nouveau, puis expirez complètement.

Inspirez, expirez. Et lorsque vous expirez, vous vous rendrez compte de l'état de votre esprit qui est de moins en moins excité. Favorisez cet état. Inspirez et expirez.

Vous allez détendre votre corps profondément en faisant cela. Ressentez chaque partie du corps entrer dans une relaxation profonde.

Inspirez, expirez. Ressentez les muscles des jambes et des bras se détendre tout d'abord.

Inspirez, expirez. Relâchez le ventre et sentez votre abdomen devenir complètement décontracté. Inspirez, expirez. Sentez les muscles de vos

hanches, de votre taille et de vos aines se détendre complètement.

Inspirez, expirez. Puis, autorisez votre esprit à sélectionner un état de conscience encore plus simple. Inspirez, expirez. Si vous vous trouvez face au choix entre penser à quelque chose d'excitant ou à quelque chose de détendant, choisissez l'option de la détente. Inspirez, expirez. Détendez votre mâchoire, sentez tous les muscles de votre visage se relâcher, vos joues, les muscles autour de vos tempes et de vos yeux se détendent complètement.

Inspirez, expirez. Détendez les muscles de vos épaules et, de votre cou, relâchez complètement toute tension dans cette région.

Inspirez, expirez. Ne vous inquiétez pas si vous ne vous êtes toujours pas endormi. Autorisez tout simplement votre corps de se sentir détendu, c'est votre seule intention du moment.

Inspirez, expirez. Ressentez cet état de relaxation partout dans votre corps le plus profond possible. Votre poitrine est complètement détendue.

Inspirez, expirez. Prenez conscience comment les muscles à l'arrière de votre tête, de votre cuir chevelu, se détendent, de vos oreilles, se détendent, vos orteils, vos poignets, vos chevilles, toutes les parties de votre corps se trouvent dans un état de relaxation totale.

Et lorsque vous atteignez les niveaux les plus profonds de relaxation de votre corps, inspirez puis expirez.

Inspirez, vous pouvez aussi choisir d'avoir un état de conscience plus simple, expirez. Dès que vous aurez le choix d'atteindre un état de conscience plus simple, choisissez-le.

Inspirez, expirez. Continuez ce processus de détente du corps. Il y a toujours quelque chose de plus profond.

Inspirez, expirez. Il y a toujours un état plus détendu dans lequel le corps peut se trouver. Et au fur et à mesure que vous détectez des états de plus grande relaxation, vous trouverez des états de conscience plus simples.

Inspirez, expirez. Continuez avec ce processus permettant à votre respiration de vous mener à l'instant présent. Chaque fois que votre

esprit est attiré par quelque chose du passé ou du futur, revenez à votre respiration.

Inspirez, expirez. Et aidez votre esprit à être simple, facile et sans effort.

Inspirez et expirez. Et chaque fois que votre esprit plonge dans quelque chose du passé ou du futur, inspirez et expirez, juste pour permettre à votre respiration de revenir dans l'instant présent.

Inspirez, expirez. Et avec chaque expiration, revenez dans un état de conscience plus simple.

Inspirez, expirez. Et accompagnez votre respiration pour qu'elle vous mène dans cet état de conscience plus simple.

Inspirez, expirez. Inspirez, expirez. Inspirez, expirez. Respirez doucement, sans effort, inspirez, expirez. Et continuez sans effort avec le rythme naturel de votre propre respiration. Inspirez, expirez.

A présent, si vous n'êtes pas installé dans votre lit, je vous invite à rejoindre votre lit en continuant cet exercice d'inspiration/expiration en prenant conscience de votre état de bien-être simple et, de détente totale.

Si vous êtes déjà installé dans votre lit, rangez votre écran ou, votre smartphone et, allez-vous coucher dans votre lit, fermez vos yeux en gardant cet état de relaxation profonde et, je vous souhaite une excellente nuit.

CHAPITRE 10 - MÉDITATION POUR CALMER STRESS & ANXIÉTÉ

A présent, je vais faire un focus sur le stress qui est la principale raison qui pousse les personnes à démarrer la pratique de la méditation. Je vais également vous montrer un petit exercice simple et rapide que vous pouvez faire n'importe où, n'importe quand, le principal est que vous soyez seul 1 à 5/10 minutes seul sans être dérangé.

En effet, que vous soyez salarié ou retraité, parent ou étudiant, le stress vous touche.

En France, 4 salariés sur 10, 5 parents sur 10, et plus de 7 étudiants sur 10, se déclarent stressés.

Le stress touche 40% des personnes en entreprise.

N'est-ce pas frustrant de devoir faire face à une nouvelle demande de votre boss alors que vous avez déjà une to-do list bien remplie ?

N'est-ce pas fatigant d'être constamment interrompu durant votre travail ?

En lisant des livres sur le sujet et en travaillant avec différents spécialistes en la matière, j'ai pris conscience que lorsque que l'on est stressé, c'est tout simplement que nous ne sommes pas dans l'instant présent.

Soit, nous sommes dans le passé, soit, nous sommes dans le futur.

Je m'explique, supposons que vous venez d'avoir une contravention car vous n'avez pas payé l'horodateur, et bien vous vous stressez pour une contravention qui est déjà survenue, vous ne pouvez plus rien y faire sauf si vous avez un ami dans la police. Ou alors vous vous stressez parce que vous avez le sentiment de ne pas être prêt pour une présentation qui aura lieu dans quelques jours ou quelques semaines, et bien votre stress est lié à un évènement futur qui n'est pas encore arrivé dans ce dernier exemple...

J'espère que vous voyez ce que je veux dire. La méditation permet justement de faire face à ce genre de situation en vous concentrant sur l'instant présent.

Nous allons maintenant faire un exercice de méditation très simple qui consiste à porter votre attention sur votre respiration. Vous n'avez qu'une seule chose à faire, écouter ma voix et vous laisser guider pendant quelques minutes.

Une des raisons principales qui fait que les gens viennent apprendre à méditer c'est parce qu'ils se sentent anxieux et la méditation est remarquablement efficace pour traiter l'anxiété.

Pour beaucoup de gens, il y a cette sensation qui leur dit qu'il y a quelque chose qui ne va pas, et qui continue à vibrer à travers le corps comme un bourdonnement en arrière-plan qui est toujours là. La méditation est une très bonne méthode pour se débarrasser de cela. Si on y réfléchit, chaque fois que vous vous sentez anxieux, c'est que vous êtes en train de vous associer à un état du passé ou de l'avenir. Et quand vous pratiquez la méditation de prise de conscience, vous replacez dans l'instant présent.

L'autre chose qui est intéressante au sujet de l'anxiété, c'est que toutes les sensations corporelles physiologiques que vous associez à l'anxiété sont en fait identiques à l'excitation. Il se passe que notre liaison mentale avec ces sensations penche vers le côté négatif. C'est pourquoi dans cette méditation le plus important est, de nous replacer dans l'instant présent et nous reprogrammer progressivement pour associer ces sensations ressenties à une excitation positive plutôt qu'à une anxiété négative.

Avant de commencer, et sachant que l'anxiété est une raison si importante pour entreprendre la méditation, je soupçonne que certains d'entre vous pourraient aller directement dans cette section sans passer par les étapes précédentes. Si tel est le cas pour vous, je vous conseille vivement de revenir en arrière et, de jeter un coup d'œil aux étapes précédentes avant de commencer.

Ceci ne veut pas dire que cette technique est incroyablement difficile, mais elle sera beaucoup plus efficace si vous vous êtes déjà placé dans

cet état de conscience après avoir fait d'autres méditations tout d'abord. Alors, encore une fois, me voici assis sur le coussin et le tapis. Vous pouvez vous asseoir dans un fauteuil, dans un lit, sur un banc, l'important est que ce soit confortable pour vous. Et, ce que je veux que vous fassiez c'est de vous asseoir confortablement, fermer les yeux et vous concentrer lentement sur une respiration naturelle. Vous n'avez pas besoin de faire quelque chose de spécial. Il suffit de respirer avec une cadence naturelle et, de devenir de plus en plus conscient de votre respiration, dissipant d'autres pensées et, plongeant dans la prise de conscience de votre respiration. Nous allons faire quatre respirations profondes et nous concentrer sur elles. Un, deux, trois, quatre. Maintenant, en gardant les yeux fermés, respirez normalement, attirez votre attention sur les sensations que vous ressentez dans le corps.

Si vous ressentez un sentiment d'anxiété quelque part dans votre corps, soyez-en conscient. Si vous ressentez que votre corps ou votre cœur sont en quelque sorte dans un état d'excitation, soyez-en conscient. Si vos pensées vous mènent vers des niveaux plus élevés d'agitation, soyez-en conscient. Et, lorsque vous continuez à respirer normalement une fois de plus, dirigez votre attention vers le sens de la respiration, devenant de plus en plus conscient de l'aisance du processus d'inspiration et d'expiration. Et lorsque vous devenez de plus en plus conscient de votre respiration, nous allons faire encore une fois, quatre grandes respirations, portant notre conscience entièrement sur elles. Un, deux, trois, quatre. Maintenant, il suffit de respirer normalement à nouveau. Gardez les yeux fermés.

Une fois de plus, dirigez votre prise de conscience vers les sensations ressenties par votre corps. Vous pouvez sentir que la tension quitte lentement votre corps, votre fréquence cardiaque aurait plus ou moins ralentie. Ces pensées anxieuses se sont calmées. Mais même si elles étaient plus bruyantes et que le corps était plus tendu, permettez juste à votre conscience de ne pas faire d'effort sur ces sensations et ces pensées. Après avoir passé quelques instants de plus, assis, en y portant votre prise de conscience sur ces sensations et pensées, commencez une fois de plus à porter votre attention sur votre

respiration, devenant de plus en plus conscients de l'ensemble du cycle d'inspiration et d'expiration.

Et encore une fois, nous allons revenir à quatre respirations profondes, en portant toute notre conscience sur elles, un, deux, trois, quatre. Gardez les yeux fermés et respirez normalement Une fois de plus, dirigez votre prise de conscience sur les sensations de votre corps. Maintenant vous ressentirez une sorte d'excitation qui disparaît dès que vous redirigez votre conscience à la respiration. Sachez que l'excitation du corps n'est pas nocive. C'est quelque chose de positif, c'est ce qui vous permet d'avoir toute l'énergie que vous allez exercer sur l'action dynamique. Mais encore une fois, commencez à éloigner votre anxiété de ces pensées et sensations et retournez vers la respiration.

Encore une fois, nous allons prendre nos quatre respirations finales, un, deux, trois, quatre. Maintenant, ouvrez les yeux, asseyez-vous confortablement, très bien. Alors maintenant, après avoir fait ce cycle plusieurs fois, votre corps commence à apprendre qu'il peut lâcher prise de la sensation d'anxiété. Lorsqu'il revient au niveau d'excitation, il peut maintenant l'identifier et, commencer à associer ce sentiment à l'énergie tout simplement. C'est de l'énergie qui bouge dans le corps. La sensation d'anxiété est en fait une réponse évolutive. Elle est là pour vous aider dans une situation de risque. Malheureusement, notre corps a tendance à se tromper en pensant que nous faisons face, un peu plus souvent que nécessaire, à une situation de risque.

Celle-ci, c'est une technique que vous pouvez utiliser à chaque fois que vous commencez à vous sentir anxieux. Toutefois, l'approche la meilleure pour l'exécuter consiste à s'asseoir pour une période de temps plus longue – d'environ 10 ou 15 minutes et pratiquer juste cette alternance aisée entre les quatre grandes respirations, puis faite juste attention aux sensations dans le corps, en ressentant toute excitation ou tension présente dans le corps. Et petit à petit, lorsque vous commencez à reconnaître les altérations, guider votre prise de conscience sur le fait que ces sensations sont bonnes. Ces sensations sont évolutives. Ces sensations sont juste un état naturel d'excitation du corps qui est allé un peu de travers et qui a commencé à apparaître dans votre vie, dans les mauvais endroits. Ainsi, si vous faites cette

pratique pour de longues périodes de temps une fois le matin avant le petit déjeuner et, une fois le soir avant votre repas du soir, ce que vous commencerez à obtenir est ; le sentiment que vous pouvez lâcher prise.

Vous pouvez utiliser cette technique comme une solution de fortune quand l'anxiété commence à remonter et, devenir puissante. C'est une solution très efficace pour cela. Cependant, ce que je me permets de vous conseiller vivement est que vous en fassiez une pratique constante tous les jours, deux fois par jour pour pouvoir ainsi tout simplement éviter l'anxiété. Bon, vous êtes bien parti, continuons donc.

Vous pouvez faire une de ces séances de méditation par vous-même, puis, revenir à moi et en faire une autre avec moi. Faites-le autant de fois que vous le souhaitez. Une par vous-même, une autre avec moi, une par vous-même, une autre avec moi, jusqu'à ce que ça rentre et que vous commenciez à ressentir les effets de cette technique dans votre vie.

CHAPITRE 11 – LA MÉDITATION

LORS DE DEPLACEMENTS

Bienvenue l'expert en méditation, je suis certain que vous avez fait des progrès en pratiquant la méditation ces derniers jours.

Pour cette session, je veux vraiment être sûr que vous avez pratiqué pendant au moins quatre jours les techniques précédentes en alternant méditation avec moi et, méditation par vous-même. Si la réponse est oui, alors vous êtes probablement prêt pour notre prochaine étape.

Aujourd'hui, je vais parler de la méditation lors de vos déplacements quotidiens. Inclure la méditation dans votre emploi du temps, est vraiment utile pour tout le monde. Il y a plusieurs manières de faire nos déplacements. Si vous êtes un de ces chanceux qui habite dans un endroit proche des transports en commun qui fonctionnent correctement, si vous pouvez monter dans un train, un métro ou un bus, et que vous avez la chance de vous asseoir, c'est encore mieux pour vous. Vous pouvez continuer à faire exactement les mêmes pratiques que celles que nous avons pratiqué ensemble jusqu'à présent, et vous asseoir les yeux fermés où que vous soyez. Il ne vous reste plus qu'à porter toute votre attention sur la respiration.

Ceci dit, je suis d'accord avec l'objection que vous êtes certainement en train de vous dire dans votre tête : « Je vais me faire bousculer, il va y avoir des gens tout autour, il va y avoir des enfants qui pleurent, il va y avoir du bruit, il va y avoir des mauvaises odeurs ». Mais quand vous devenez conscient de toutes ces choses, lorsque vous êtes assis là avec les yeux fermés, vous avez, encore une fois, qu'à diriger votre attention sur votre respiration. Ainsi, vous pouvez faire l'une des pratiques de méditation et, facilement parvenir à ce même état d'attention, de prise de conscience et, peut-être même faire un passage rapide à un état de conscience dans cette situation.

Mais, que se passe-t-il si vous faites partie des malchanceux qui n'ont pas la chance de s'asseoir, qui restent debout durant tout le trajet ? Ou, si vous êtes l'une de ces pauvres âmes malheureuses comme moi qui

habitent dans une banlieue parisienne ou, autre ville mal desservie par les transports en commun, où il faut conduire sa voiture pour se déplacer. Ce qui est très intéressant avec ce type de méditation, c'est qu'une fois que vous prendrez l'habitude de la pratiquer, cela prendra entre 4 jours et 15 jours, vous pourrez méditer facilement dès que vous voudrez.

Dans plusieurs traditions de méditation de prise de conscience comme Satipatthana, Zen, on insiste sur le fait de ne pas avoir les yeux fermés mais ouverts pendant la méditation.

D'une façon générale dans la méditation Zen, ils ont des pratiques assez similaires à celles vue précédemment, mais en ayant les yeux entrouverts. Dans d'autres courants de méditation, ils diront de façon très explicite « Gardez les yeux ouverts pendant que vous méditez ». Maintenant, je pense qu'il est plus facile d'établir cet état de prise de conscience de l'instant présent avec les yeux fermés. Plus particulièrement pour les débutants, je tiens à l'enseigner de cette façon. Mais les traditionnalistes gagnent un point, la vue fait partie de nos différents sens, donc si vous êtes parfaitement capable de méditer dans cette situation qui vous entoure, en utilisant la respiration et, en portant votre attention sur la respiration, même avec tous les stimuli visuels, vous pourrez méditer quelles que soient les conditions extérieures.

Alors, imaginons que vous êtes debout dans un bus ou un métro et, que vous vous accrochez à une barre ou quelque chose de similaire, puis que vous vous faites bousculer, et bien, portez juste votre attention sur votre respiration, quoi qu'il se passe. Et, vous serez en mesure de commencer à vous retrouver dans cet instant présent. Chaque fois que votre attention est attirée par un événement extérieur, vous aurez juste à vous concentrer sur votre respiration à nouveau. Maintenant, il est temps de mettre en application tout ce que je viens de dire. Il n'est pas nécessaire de le faire tout de suite dans des conditions réelles, dans un bus ou un train bondé de personnes qui se bousculent. Vous pouvez commencer en étant juste assis avec les yeux ouverts pendant quelques minutes. Faites-le dès maintenant alors que je vous parle car ma voix est une sorte de distraction. Portez simplement votre attention sur la respiration. Ressentez, les yeux ouverts, votre respiration qui

entre et qui sort de votre corps, portez tout simplement votre prise de conscience là, lorsque vous inspirez et expirez.

Maintenant, si vous avez pratiqué une à deux fois par jour la méditation en prenant conscience de votre respiration, vous sentirez que vous pouvez entrer dans ce même état de conscience les yeux ouverts tout comme vous le faisiez les yeux fermés. Vous avez commencé à le découvrir après quelques jours de pratique même avec les yeux ouverts. C'est une chose vraiment puissante. Une fois que vous commencez à maîtriser cet état de conscience avec les yeux ouverts, vous trouverez rapidement que vous serez même capable de le faire pendant que vous conduisez. Cela ouvre donc un grand éventail d'opportunités pour les personnes qui conduisent, pour les amener dans un état de conscience de l'instant présent, pendant qu'elles conduisent. Quelle merveilleuse cure pour la rage au volant ou quand il y a des embouteillages. Mais attention, ne vous précipitez pas à méditer en conduisant, vous avez beaucoup d'autres techniques à pratiquer avant □

Vous trouverez que les sensations qui surgissent dans votre corps lorsque vous êtes stressé, ou lorsque vous conduisez, commenceront à se dissiper dès que vous commencerez à prendre conscience de l'instant présent. Tout ce qui vous préoccupe fait partie du futur ou du passé.

Maintenant, lorsque que vous êtes au volant, tandis que vous conduisez, tout va parfaitement bien. Tout ce que vous avez à faire est de vous guider à ce niveau de conscience.

Alors, encore une fois ce que je voudrais que vous fassiez, plutôt que de vous précipiter comme un ninja ou un kamikaze dans votre voiture immédiatement pour pratiquer cette méditation en roulant à toute vitesse sur le périphérique ou ailleurs. Je préfère que vous essayiez de pratiquer simplement alors que vous êtes debout ici ou assis. Ramenez votre prise de conscience sur votre respiration, gardez les yeux ouverts et redécouvrez-vous dans cet état de conscience que vous avez très bien mis en place pendant les jours de pratique précédents.

Maintenant, une fois que vous êtes parvenu à le faire, vous pouvez tenter de le faire lorsque vous êtes arrêté à un feu rouge ou dans un

embouteillage, ramenez juste votre conscience sur votre respiration. Portez votre attention sur la respiration et commencez à vous sentir vous-même, à sentir que votre corps est parfait, que votre respiration est précieuse. Vous ne devez pas perdre une seule de vos respirations en ayant des sentiments de colère, de frustration, de rage, de retard ni rien de semblable. Car tous ces sentiments sont inutiles en fin de compte. Ainsi, lorsque vous appliquez ceci systématiquement, en le faisant le plus souvent possible, cela va révolutionner radicalement la façon dont vous vous déplacerez.

Vous pourrez ainsi vous trouver vous. A chaque fois que vous vous retrouvez arrêté dans un trajet, vous aurez une petite célébration interne car maintenant vous aurez la chance de pratiquer une méditation de qualité pendant cet instant plus ou moins long et profond.

Je vous retrouve dans le prochain chapitre.

CHAPITRE 12 - LA MÉDITATION

EN MANGEANT

En portant

Tout d'abord, prendre un raisin sec et le tenir dans la paume de votre main ou entre votre doigt et le pouce. Concentrez-vous sur lui, imaginez que vous venez de tomber de Mars et, que vous n'avez jamais vu un objet comme ça avant dans votre vie.

En regardant

Prenez le temps de vraiment le voir ; Fixer le raisin avec attention. Laissez vos yeux explorer chaque partie de celui-ci, en examinant les points forts où la lumière brille, les creux plus sombres, les plis et les crêtes, et les asymétries ou des caractéristiques uniques.

En touchant

Tournez le raisin entre vos doigts, en explorant sa texture, peut-être avec vos yeux fermés si cela améliore votre sens du toucher.

En sentant

Tenez le raisin sous votre nez, sentez son arôme ou parfum, en notant que vous faites quelque chose d'intéressant qui peut se produire dans votre bouche ou votre estomac.

En plaçant

Maintenant, amenez lentement le raisin à vos lèvres, remarquez comment votre main et votre bras savent exactement comment et où le positionner. Placez doucement l'objet dans la bouche, sans mâcher, en notant comment il entre dans la bouche en premier lieu. Passez quelques instants à explorer les sensations de l'avoir dans votre bouche, en l'explorant avec votre langue.

En dégustant

Quand vous êtes prêt, préparez-vous à mâcher le raisin, en notant comment et où il doit être pour mâcher. Continuez à mâcher. Sans

avaler encore, remarquez les sensations nues de goût et de texture dans la bouche et comment elles peuvent changer au fil du temps, moment par moment, ainsi que tous les changements dans l'objet lui-même.

En avalant

Lorsque vous vous sentez prêt à avaler le raisin, voyez si vous pouvez d'abord détecter l'intention d'avaler à mesure qu'il se lève, de sorte que même cela est expérimenté consciemment avant d'avaler le raisin.

En suivant

Enfin, voyez si vous pouvez sentir ce qui reste du raisin se déplacer vers le bas dans votre estomac, et de sentir comment le corps dans son ensemble se sent après avoir terminé cet exercice de manger attentivement.

CHAPITRE 13 - LA MÉDITATION EN MARCHANT

L'une des façons les plus utiles et, les plus faciles de s'occuper de notre corps est de méditer en marchant. La méditation en marchant est une pratique simple et universelle pour développer le calme, la prise de conscience de notre corps. Elle peut être pratiquée régulièrement, avant ou après une session de méditation assise ou à tout moment de la journée, comme après une journée de travail ou durant le week-end. Tout l'art de la méditation en marchant est d'apprendre à être conscient que vous marchez, à utiliser le mouvement naturel de la marche, à cultiver la pleine conscience et la présence attentive.

Pour pratiquer, choisissez un endroit tranquille où vous pouvez marcher, à l'intérieur ou à l'extérieur, d'environ dix à trente pas de longueur. Commencez par vous tenir à une extrémité de ce « lieu de marche », avec vos pieds fermement ancrés dans le sol. Laissez vos mains reposer délicatement, où qu'elles soient de façon confortable. Ouvrez vos sens pour voir et sentir l'environnement qui vous entoure. Après une minute, portez votre attention en vous concentrant sur le corps. Centrez-vous, et sentez comment votre corps est debout sur terre. Sentez la pression sur la plante de vos pieds, ainsi que les autres sensations naturelles de la position debout. Soyez pleinement présent et alerte.

Commencez à marcher un peu plus lentement que d'habitude. Marchez de façon fluide et digne. Détendez-vous et laissez votre marche être souple et naturelle, comme si vous étiez un roi ou une reine pour une promenade royale. Portez votre attention sur votre corps. À chaque pas, ressentez les sensations lorsque vous soulevez votre pied et votre jambe du sol. Ensuite, posez votre pied au sol. Sentez chaque pas consciencieusement alors que vous marchez. Lorsque vous atteignez la fin de votre lieu de marche, faites une courte pause d'une dizaine de secondes. Centrez-vous, retournez-vous délicatement, faites de nouveau une pause afin que vous puissiez être conscient du premier pas que vous faites en vous tournant. Vous pouvez changer la vitesse

de votre marche, jusqu'à que vous trouviez le rythme qui vous procure le plus de présence.

Continuez à marcher en faisant des aller-retours pendant cinq, dix, quinze, voire vingt minutes ou plus. Tout comme avec la respiration en méditation assise, votre âme perd votre attention et avoir des pensées, des émotions ... de nombreuses fois. Dès que vous remarquez que vous n'êtes plus attentif, prenez en conscience, et identifier cette sensation en lui donnant un nom comme « errer », « penser », « entendre », « planifier ». Puis portez votre attention sur la sensation du prochain pas. Tout comme éduquer un chiot, vous aurez besoin de vous recentrer de nombreuses fois, c'est parfaitement normal et naturel. Que vous ayez été absent pendant une seconde ou dix minutes, peu importe. Il suffit de prendre conscience, que vous êtes vivant ici et, maintenant avec le prochain pas que vous faites.

Utilisez la méditation en marchant pour vous calmer, vous ressourcer et, pour vivre en étant plus conscient dans votre corps. Pratiquez cette technique chez vous pour commencer. Puis, vous pourrez ensuite étendre votre marche méditative d'une manière informelle quand vous irez faire vos courses, chaque fois que vous marcherez dans la rue ou, lorsque vous entrerez ou sortirez de votre véhicule. Vous pouvez apprendre à apprécier la marche pour le bien-être qu'elle procure sans forcément la planifier en amont. De cette façon simple, vous commencerez à être vraiment présent, pour aider votre corps, votre cœur et votre esprit à être unifiés tous ensemble et, vivre pleinement chaque mouvement de votre vie.

CHAPITRE 14 – LA MÉDITATION

DU MATIN

Maintenant nous allons commencer avec la méditation matinale très simple en appliquant la prise de conscience par le biais de la respiration.

Il est très important de ne pas négliger l'idée que notre esprit erre dans le futur ou, dans le passé lorsque nous cultivons la capacité de l'amener dans l'instant présent.

Alors, pour cette méditation, étant donné que c'est une méditation du matin, nous allons commencer avec une transition très simple. Nous allons nous asseoir confortablement, et nous concentrer sur la respiration. Mais en plus de cela, nous allons commencer par définir une intention pour la journée.

C'est le matin, donc nous voulons commencer cette journée du bon pied et, nous sentir plein de forces et merveilleusement bien.

Ceci dit, je ne vais pas trop en parler car je suis sûr que vous avez hâte de démarrer la pratique. Je vais vous guider tout au long de la session du matin.

Nous commençons cette routine de la même façon à chaque fois, en trouvant un endroit confortable pour nous asseoir. Une fois de plus, vous n'avez pas besoin de vous asseoir comme moi. Il n'est pas nécessaire de s'asseoir sur ce type de coussin en particulier ou sur un banc de méditation comme le mien. Si vous êtes sur un fauteuil ou sur votre lit, c'est tout aussi bien.

Le principal, comme toujours, est que vous soyez assis le plus confortablement possible.

Fermez les yeux. Nous allons commencer par quatre respirations. Puis, définissons une intention et, regagnons la respiration à nouveau. Suivez-moi. Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux, un, deux, trois, quatre. Gardez les yeux fermés.

Concentrez-vous sur ma voix : « Aujourd'hui, j'ai l'intention d'être de bonne humeur ». Maintenant revenez à la respiration pour quatre

respirations, un, deux, trois, quatre.

Gardez les yeux fermés, respirez normalement, écoutez ma voix : « Aujourd'hui, j'ai l'intention de transmettre ma bonne humeur aux autres ». Revenez à la respiration pour quatre respirations, un, deux, trois, quatre.

Gardez les yeux fermés, respirez normalement : « Aujourd'hui, j'ai l'intention de sentir que ma bonne humeur se reflète et me revient ». Revenez à la respiration, un, deux, trois, quatre. Ouvrez les yeux. Très bien.

De cette façon très simple, nous avons pratiqué deux choses : tout d'abord, par la respiration, on a pratiqué comment avoir conscience de l'instant présent. Ensuite, on a établi un état de nous-mêmes : être de bonne humeur, transmettre notre bonne humeur aux autres, sentir que la bonne humeur nous revient.

Cette intention possède un état de l'instant présent et, aussi un état futur. Nous le ressentons tout de suite. Nous ressentons cette bonne humeur dont nous sommes remplis. Nous avons aussi l'intention d'être de bonne humeur pendant toute la journée et, de revenir à l'instant présent.

Alors, ce que nous faisons maintenant c'est juste pratiquer comment porter notre attention sur deux aspects, passer de l'un à l'autre, les alterner. L'objectif étant que vous puissiez le faire quand vous le souhaitez.

Ce que je recommanderais, c'est de commencer par une déclaration au sujet de l'instant présent.

« Aujourd'hui, j'ai l'intention d'être de bonne humeur ». « En ce moment je suis de bonne humeur », alors, nous pouvons refaire la même chose. Je vais commencer par une intention différente, et puis ensuite vous pourrez introduire vos propres intentions.

Encore une fois, asseyez-vous les yeux fermés, installez-vous confortablement, concentrez-vous sur votre respiration quatre fois, un, deux, trois, quatre.

« Aujourd'hui, j'ai l'intention de retrouver la paix en moi ». Revenez à la respiration, un, deux, trois, quatre.

Gardez vos yeux fermés, respirez normalement : « Aujourd'hui, j'ai l'intention de transmettre ma paix aux autres ». Revenez à la respiration, un, deux, trois, quatre.

Gardez les yeux fermés, respirez normalement. « J'ai l'intention de sentir que la paix que je transmets me revient ». Retournez à votre respiration, un, deux, trois, quatre. Ouvrez les yeux. Très bien.

Ceci est le moyen simple par lequel vous pouvez alterner entre être dans le moment présent et définir votre intention du jour.

Maintenant, j'aimerais que vous méditiez tout seul, sans mes instructions. Vous pouvez mettre pause sur cette vidéo ou audio ou fermer la fenêtre de votre navigateur, puis vous asseoir et faire encore une fois cette méditation avec quatre respirations. Après, vous vous asseyez et vous définissez une intention.

Vous pouvez la dire à voix haute ou juste là penser. Votre intention aujourd'hui peut être de vous libérer de vos peurs, de vous libérer de vos douleurs, donner généreusement ou toute autre chose que vous aimez. Alternez entre le moment présent et, votre intention d'aujourd'hui.

Rendez-vous dans le prochain chapitre.

CHAPITRE 15 – LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE

Entre 60 000 et 80 000 pensées traversent notre esprit chaque jour.

Environ 90% de ces pensées sont identiques à celles des jours précédents et 70% d'entre elles sont négatives. « *Stressé* », « *fatigué* » ou « *angoissé* » sont des mots que nous avons tous prononcés ou que nous entendons quotidiennement. Notre esprit mène la danse et met chaque jour notre système nerveux à rude épreuve.

Le stress est la maladie du siècle, de nombreuses recherches ont mis en lumière ses effets désastreux sur notre organisme ; 90% des maladies sont causées ou aggravées par celui-ci.

Les pays orientaux ont compris depuis bien longtemps que la prévention est primordiale afin de rester en bonne santé. La Méditation Védique permet, au quotidien, de se débarrasser du stress et des angoisses afin de vivre plus léger et plus heureux.

« Pour voir, je ferme les yeux ». Paul Gauguin

La Méditation Védique est une technique simple et naturelle qui ne requiert aucun effort, aucune concentration. Elle peut être pratiquée par tous, partout. Elle se compose de deux sessions de 20 minutes, une le matin et une le soir en position assise, les yeux fermés.

La Méditation Védique se distingue des autres pratiques par sa simplicité. Son élément distinctif est l'utilisation d'un outil appelé "mantra" qui vient du sanscrit "manas" qui signifie esprit et "tra" qui signifie "instrument". Cet "instrument de l'esprit" est un son dénué de sens qui est choisi par le professeur selon des critères précis afin que celui-ci vous corresponde. Ce son permet à l'esprit d'atteindre un état de repos unique, 2 à 5 fois plus profond que le sommeil. Cet outil ne nécessite aucune concentration, il épouse parfaitement la nature de notre esprit. Cette technique est simple à apprendre et à mettre en pratique.

La Méditation Védique tient son nom du mot Veda ou “savoir” et prend sa source en Inde il y a plus de 5 000 ans. Les Vedas sont un ensemble de textes d’où provient l’Ayurveda, la “science de la vie”. Ouverte aux pays occidentaux depuis les années 70, elle n’a cessé de se développer.

Cette technique universelle est aujourd’hui pratiquée par des millions de personnes à travers le monde qu’importe leur âge, profession, religion ou croyance.

Elle s’adresse à tous et ne nécessite aucun changement dans notre mode de vie, régime alimentaire ou philosophie quotidienne.

La Méditation Védique est une pratique très ancienne parfaitement adaptée à nos vies modernes.

Nous allons maintenant pratiquer cette technique avec le mantra So Hum.

La méditation So Hum est une technique simple mais puissante qui utilise le souffle et la répétition d’un mantra pour calmer l’esprit et détendre le corps.

Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous dans une chaise ou sur le sol, en utilisant une couverture et un oreiller pour vous être le plus confortablement possible.

Fermez les yeux et pendant quelques minutes observez votre respiration, l’air qui entre lors de l’inspiration et, l’air qui sort lors de l’expiration.

Maintenant prenez une inspiration lente et profonde par votre nez, en pensant ou en répétant en silence le mot So.

Puis, expirez lentement par le nez tout en répétant silencieusement le mot Hum. Continuez à laisser votre souffle aller et venir, en silence, répéter So. . . Hum. . . Avec chaque inspiration et expiration.

Chaque fois que votre attention dérive vers une pensée dans votre esprit, un son qui vous entoure, ou une sensation dans votre corps, revenir doucement à votre respiration, en répétant en silence le son So. . . Fredonner.

Faites ce processus pendant quelques minutes pour commencer, en allant progressivement jusqu’à 15/20 voire 30 minutes. Il suffit de respirer naturellement et sans effort, sans essayer de se concentrer.

Lorsque le temps est écoulé, asseyez-vous les yeux légèrement fermés, en prenant un moment pour vous reposer dans l'immobilité et le silence. Lorsque vous sortez de votre méditation, vous conservez avec vous un peu de silence dans toutes vos activités quotidiennes.

3.

Module 3

Intégration de la Méditation au Quotidien

Nous avons vu ce qu'était la méditation sous différentes formes, nous avons évoqué ses bienfaits sur notre bien-être, puis nous avons pratiqué ensemble différents exercices de méditation formelle et informelle en portant notre attention sur notre respiration et sur toutes les autres sensations qui nous entourent (les bruits, les sensations corporelles ...).

Pour terminer, nous allons aborder la dernière partie qui est la plus délicate pour la majorité, et pourtant tellement simple à mettre en place. L'objectif est de mettre en place une habitude ou une routine.

Lorsque vous voulez apprendre une nouvelle activité, vous êtes bien obligé de la pratiquer, n'est-ce pas ?

Que ce soit apprendre à jouer au tennis ou au golf par exemple, vous allez taper des balles.

Au début, vous allez rater 95% des coups en mettant la majorité des balles dans le filet ou en dehors du cours ou en dehors du parcours, voire même de ne pas réussir à taper la balle ! J'ai pris des exemples de sports, mais j'aurais pu parler d'apprendre à faire du vélo ou se servir d'un instrument de musique, ou alors apprendre à parler une nouvelle langue ou se servir d'un nouvel outil ou logiciel...

Le début est toujours un peu difficile, et plus on pratique, plus on progresse.

Quel est le point commun de toutes ces activités ? Et bien pour apprendre il faut PRATIQUER !

La méditation c'est pareil, à la différence, que pour démarrer il n'y a pas besoin de pratiquer 30 minutes, 45 minutes ou 1 heure, c'est bien plus abordable, il suffit de quelques minutes ☐

Autre facteur génial en faveur de la méditation, pas besoin d'équipement particulier, ni de beaucoup d'espace, ou d'un coach ou de partenaires de jeux !

Alors plutôt tentant ?

De façon unanime, le meilleur moment pour méditer est le matin au réveil, je sais que c'est très surprenant. Pourtant c'est un conseil qui m'a été donné personnellement par les plus grands maîtres de la méditation ; Jack Kornfield, Tara Brach, Andy Puddicombe, fondateur

d'Headspace qui est l'application de méditation la plus téléchargée au monde avec plusieurs millions d'utilisateurs dont des célébrités comme Gwineth Paltrow et j'en passe.

Il est vrai que naturellement, après une nuit de sommeil, se dire que vous allez vous poser quelques minutes pour méditer peut sembler contradictoire. Et bien non, pas du tout, et c'est justement parce que vous venez de dormir et, que votre esprit et votre corps sont encore bien frais, neutres, que c'est le moment idéal pour méditer. Vous ne vous êtes pas encore connecté à vos mails, Facebook, Twitter, les news, et autres bruits diverses et variés du matin. Votre esprit est encore pur, c'est ce qui va vous aider à méditer très facilement ! Après certains me diront : « *Oh là là, je ne suis pas du matin, le matin c'est déjà la course alors si je dois me rajouter ça, laisse tomber !* »

2 options possibles :

Soit, vous tentez votre chance et, vous essayez de réduire de 2mn tout ce que vous devez faire le matin, vous préparer, prendre votre petit-déjeuner et tester 2 minutes de méditation...

Soit, vous vous réveillez 2 minutes plus tôt et, vous faites un exercice de méditation dans votre lit ou assis dans un endroit calme.

Si malgré les 2 options que je propose vous n'y arrivez pas, alors il va falloir que vous trouviez 2 minutes dans la journée pour que vous puissiez méditer.

Il est déconseillé de le faire après un repas car notre corps se concentre sur la digestion, il est donc plus difficile pour l'esprit d'être en paix.

Pour ma part, je médite 3 fois par jour, le matin au réveil et c'est vraiment génial !

Je le fais aussi dans ma voiture juste avant de rentrer chez moi en fin de journée, cela permet de laisser de côté toute ma journée et, d'apprécier d'être avec ma femme et mes filles.

Et enfin, lorsque je me couche dans mon lit, j'ai une pratique de méditation qui me permet de m'endormir plus facilement et, de passer une meilleure nuit.

Si je devais choisir un moment, je choisirais le matin au réveil car cela permet de commencer la journée dans de très bonnes conditions en étant détendu et bien tout simplement.

Mais, je sais que ça peut être un challenge ! Alors je vous laisse méditer sur tout ça ...

Si, ce que je viens de vous dire vous parle et, que vous pensez que cela vous ferait du bien, alors action !

Je vous laisse à présent découvrir comment appliquer les conseils que je viens de vous donner dans votre quotidien.

CHAPITRE 16 - INTÉGRATION DE LA MÉDITATION DANS VOTRE QUOTIDIEN

Avec toutes les techniques de méditation que vous avez apprises, vous devriez pouvoir assez facilement intégrer la méditation dans votre vie au quotidien. Mais je suis certain que vous vous posez des questions telles que : maintenant que j'ai suivi ce programme, comment vais-je faire pour pratiquer la méditation de façon régulière ? Je dirais tout simplement que : C'est en forgeant qu'on devient forgeron. Si vous méditez chaque jour, ça va commencer à vous faire du bien, c'est comme pour la pratique d'un sport, du fitness ou du yoga. La première fois que vous ferez du fitness ou de la boxe, vous aurez probablement des courbatures. Vous vous direz peut-être que vous ne recommencerez plus. Mais si vous le faites plusieurs fois de suite, la pratique commencera à vous faire du bien, vous pourrez ressentir que cette activité fait partie de qui vous êtes et, vous la ferez régulièrement.

Avec la méditation, la situation est très semblable. Une fois que vous avez médité à plusieurs reprises, cela devient de plus en plus facile. Vous commencerez à profiter de cet autre aspect de la conscience, cet aspect silencieux de votre conscience que vous n'avez pas la chance de ressentir auparavant dans votre vie quotidienne. Avec toutes les techniques que vous avez pratiquées, il devrait être assez facile pour vous de méditer où que vous soyez. Après tout, vous n'avez pas besoin d'être dans un studio de méditation pour méditer. En fait, vous pouvez méditer n'importe où.

Parfois, je reçois des SMS de mes élèves m'envoyant une photo de l'endroit dans lequel ils vont méditer, parfois sur une belle plage ou quelque chose du style. En général, ils me disent : « Regardes où je vais méditer ». Ce que je réponds généralement c'est : « Génial, par contre n'oublies pas de fermer les yeux ». Parce qu'après tout, la méditation est une pratique qu'on fait les yeux fermés. Peu importe le

lieu où on la pratique. Vous pouvez méditer dans un manoir, dans une pièce fermée ou dans votre voiture, ça n'a pas d'importance. Tu n'as besoin d'aucun accessoire spécial non plus. Tu n'as pas besoin de coussin ou de banc de méditation spécial, ni de tapis de yoga.

A mon grand regret, la méditation est assez résistante à l'accessoirisation. Il y a assez peu d'accessoires associés à la méditation, car tout ce dont vous avez besoin c'est de vous, de votre propre esprit, et de votre propre capacité à réfléchir. Toutefois, je vois apparaître de nouveaux accessoires, comme Muse qui est un casque de méditation, un banc de méditation, un coussin de méditation (type zafu), un basu (ou bol de méditation), un tapis de yoga...

A ce niveau du programme, vous devez avoir une pratique suffisamment avancée, pour être en mesure de pratiquer où que vous soyez. Si vous êtes en train d'attendre votre café ou votre thé, vous pouvez toujours porter votre attention sur votre respiration pendant que vous faites la queue. Idem si vous êtes dans un restaurant en train d'attendre qu'on vous apporte le menu ou votre commande, profitez de ce moment pour fermer les yeux pendant une minute tout simplement. Revenez à cet état de prise de conscience. Il vous suffit de mettre en pratique l'une des techniques découvertes ensemble dans ce programme. Si vous êtes avec un ami ou quelqu'un avec lequel vous êtes en désaccord, prenez juste le temps de dire : « écoute, j'ai besoin d'une minute ». Reviens à ta respiration, prenez conscience de votre corps, recommencez à vous sentir bien, de façon à pouvoir répondre à chaque situation avec un maximum de conscience.

Les gens me demandent parfois ce que c'est que d'être coach de méditation dans cette société. Et, quand je regarde autour de moi et, que je vois tous ces pauvres gens qui ne sont pas capables de méditer, je pense que c'est un peu comme être dentiste dans un pays où personne ne se brosse les dents. Vous vous brossez bien les dents tous les jours, ce n'est pas négociable. Vous le faites, peu importe comment vous vous sentez et, même si cette action ne nettoie que votre bouche, ça vous permet de vous sentir mieux, cela vous permet de sentir que vous êtes prêt pour la journée. Vous ne quitteriez pas la maison sans l'avoir fait.

La méditation devrait être aussi simple que cela. Il est inutile d'en faire quelque chose de magique, de mystique. C'est aussi simple que de se brosser les dents. Il s'agit juste de nettoyer son esprit, en veillant à ce que votre esprit fonctionne pleinement. Donc, vous devrez en faire quelque chose de non-négociable, tout comme vous brosser les dents le matin et le soir. En plus, j'ai la conviction que le meilleur moment pour méditer est de le faire entre 5 et 10/20 minutes le matin avant le petit déjeuner et environ 5, 10/20 minutes le soir avant le dîner. Ceci va vous donner le maximum d'avantages. Ceci va vraiment pouvoir recharger votre vie. Mais je sais aussi qu'un peu de méditation est toujours mieux que, de ne pas méditer du tout. Si vous méditez ne serait-ce qu'un seul jour dans votre vie, ce sera toujours mieux que de ne jamais avoir médité, et c'est mathématique cela vous apportera des bienfaits, il suffit de s'y mettre. L'idée est de faire de la méditation, une activité non négociable de votre vie et d'en profiter pleinement.

Je vous retrouve dans le prochain chapitre de méditation sur l'intégration de la méditation en famille ou avec vos amis.

CHAPITRE 17 - INTÉGRATION DE LA MÉDITATION EN FAMILLE OU AVEC LES AMIS

Après quelques mois de pratique, vous vous sentirez merveilleusement bien et cela sera visible, et les personnes de votre entourage, famille, amis, collègues commenceront à vous demander « *As-tu changé quelque chose ?* » Ces derniers vont se rendre compte que vous êtes devenu une personne plus patiente ou plus joyeuse ou plus zen tout simplement. Certains penseront que vous avez rejoint une secte ou je ne sais quel autre groupe bizarre. Mais en fait, il suffit de leur dire que vous pratiquez une technique de relaxation qui vous permet de vous sentir mieux. Je ne me suis pas rasé la tête, je ne porte pas une robe jaune, je n'ai rien contre ça si cela vous tente ☐

Je n'ai pas changé de religion ou ma façon de voir ma religion, je ne suis pas devenu plus pratiquant ou moins croyant, je suis tout simplement bien avec moi-même.

Certains seront totalement supporters de ce que vous faites.

Quoiqu'il en soit, il est préférable que vous preniez quelques minutes pour leur expliquer ce qu'est la méditation, et que vous avez pris l'habitude de pratiquer tous les jours pendant 5 minutes à tel endroit et que cela ne doit rien changer pour eux, car vous pourrez pratiquer n'importe où, en favorisant le plus de calme possible bien entendu. Mais les bruits ne vous dérangeront pas, car vous continuerez à vous concentrer sur votre corps et votre respiration, et vous reviendrez à votre respiration à chaque fois qu'un bruit surviendra.

Dites-leur qu'ils peuvent continuer leur vie mais prévenez-les que vous ne serez pas disponible et, que vous ne pourrez pas leur répondre pendant cette courte période.

Là où ça devient un gros challenge, c'est, si vous avez des enfants, comme vous le savez j'en ai 4 à la maison. Je vais vous donner quelques stratégies gagnantes pour y arriver.

Premièrement, si vous avez des enfants qui ont entre 0 et 1 an c'est relativement simple car à cet âge ils passent la majeure partie de leur temps à dormir. Même si je vous ai recommandé de ne pas méditer après un repas, mais de préférence avant le petit-déjeuner, je vais faire une légère entorse ici, car votre bébé fera probablement une petite sieste après un biberon, et bien profitez de cette sieste pour méditer quelques minutes.

Maintenant si tu vous avez des enfants qui ont entre 2 et 4/5 ans, c'est là que cela devient un peu plus complexe. Je recommande 2 stratégies différentes dans cette situation.

Option 1 - Si vos enfants viennent vous voir alors que vous méditez et qu'ils vous harcèlent avec une petite voix aigüe, « papa papa papa ou maman maman maman que fais-tu ? Tu médites ? Est-ce que je peux méditer avec toi ? Je veux jouer, je veux qu'on sorte.

Vous pouvez continuer à méditer en gardant les yeux fermés et en leur disant : « papa ou maman est en train de méditer, je ne peux pas t'écouter pour le moment, dès que j'aurai terminé je viendrais m'occuper de toi ».

C'est certain que ça va impacter la qualité de quelques-unes de vos séances de méditation, mais après quelques jours il y a des chances que vos enfants comprennent que pendant ces quelques minutes vous ne serez pas disponible quoiqu'il en soit. Il est impératif que vous n'ouvriez pas les yeux, car si vous les ouvrez, la partie est finie et vous avez perdu □

C'est vous qui décidez quand vous souhaitez terminer votre session et faire ce qu'ils vous demandent de faire, à moins que ce soit une urgence bien entendu, et que vous entendiez un gros boom ou des pleurs. Evidemment, vous stoppez votre pratique et vous allez voir ce qu'il se passe !

En résumé, tant que ce n'est pas une urgence, maintenez votre pratique, et c'est également un excellent moyen pour eux d'être autonome plus rapidement.

Après un certain temps, ils deviendront même les gardiens de votre méditation, et ils feront tout ce qu'il faut pour que votre séance se passe pour le mieux sans être dérangé.

Il est même possible que si vous êtes facilement irrité avec eux, qu'ils vous disent « papa tu devrais aller méditer ça te ferait du bien !!!! »

Option 2 – Technique que m'a donné l'un de mes mentors en méditation, et ce qui est drôle c'est que cette astuce lui a été soufflée par l'une de ses élèves et c'est tout simplement génial. Cela marche très bien pour les enfants de 2 à 5/6 ans. Vous conservez une boîte de jouets spéciaux, de beaux jouets et vous les gardez dans une boîte au-dessus d'une armoire par exemple. Et ils peuvent jouer avec ces jouets uniquement lorsque vous méditez. Et cela signifie tout simplement que ces jouets ne sont accessibles que lorsque vous méditez, du coup il arrivera le moment où vos enfants vous pousseront à méditer car ils voudront jouer avec ces jouets-là ! Vous pouvez y ajouter un jouet ou un livre de temps en temps, une petite récompense lorsqu'ils se sont bien comportés à la maison ou à l'école. Il est possible aussi que vos enfants vous demandent de méditer avec vous ou, vous pouvez leur proposer de méditer avec vous s'ils le souhaitent. Il est important qu'ils ne se sentent pas obligés et que soit cela vienne d'eux-mêmes, ou que vous le leur proposez sans aucune obligation ni contrepartie.

Je dirai qu'à partir de 4-5 ans, ils peuvent commencer à méditer avec vous en faisant de simples exercices de respiration. Sur mes 4 filles, j'en ai 2 qui méditent avec moi et une pas du tout, et la dernière est encore un bébé. L'une de celles qui méditent le plus, aime le faire avec moi en écoutant une méditation guidée enfantine ou l'une de mes techniques que ce soit en français ou en anglais, c'est un moment privilégié que nous passons tous les 2 ensemble côte à côté. Et ce moment est très fort émotionnellement pour moi, pour elle aussi je pense. C'est un moment sacré pour elle aussi car elle a son papa pour elle et, seulement pour elle. Ce qui est drôle c'est que ma fille qui médite le plus est celle qui a le plus fort caractère et, la plus complexe à gérer au quotidien. Alors je vous laisse voir comment ça se passe avec vos enfants et, vous serez peut-être très surpris vous aussi ☐

Il est généralement recommandé de faire des sessions courtes, on dit souvent 1 min par année. Donc un enfant de 4 ans – 4 minutes, 5 ans – 5 minutes, après chaque enfant est différent, et ma fille, lorsqu'elle avait 7 ans pouvait méditer 10-12 minutes avec moi alors que sa sœur jumelle ne méditait pas du tout !

La vie est faite d'inégalité donc testez par vous-même et vous verrez bien.

Ma recommandation est vraiment de commencer par des sessions très courtes de 1 à 3 minutes, et il est préférable de rallonger si nécessaire que l'inverse.

D'ailleurs, je recommande également de commencer sur de courtes durées pour les adultes également.

Maintenant venons-en aux couples. Il est fréquent de rencontrer des couples, où l'un des deux médite et pas l'autre. Il arrive que le non méditant soit sceptique ou qu'il se dise pourquoi ma moitié médite, c'est étrange d'avoir besoin de méditer ?

Je suis bien placé pour en parler, ma femme ne médite pas et n'a encore jamais essayé !!! Rassurez-vous, en créant ce programme j'en ai discuté avec elle, et elle va tester une première session de méditation très vite.

L'approche la plus simple et, la plus saine n'est pas de les pousser à tester la méditation mais de laisser les choses se faire naturellement, qu'elle soit présente vous méditez, qu'elle constate les bienfaits sur votre personnalité, votre bien-être, votre bonne humeur, votre état de paix ... Et avec le temps, même les plus sceptiques finiront par vouloir tester au moins une fois.

L'idée est vraiment de ne pas pousser l'autre et d'être généreux sur le sujet, et si l'autre ne comprend pas vraiment pas pourquoi vous méditez, discutez-en avec elle. Dites-lui qu'il ne faut surtout pas qu'elle se sente obligé de pratiquer elle-aussi, que vous le faites tout simplement pour vous, pour vous sentir bien et, bien entendu que vous seriez ravi qu'elle médite avec vous, ce serait génial de partager cela ensemble.

Si votre moitié démarre la pratique avec vous, c'est top pour la mise en place de cette routine, et cela permet de se motiver l'un l'autre en cas de baisse de motivation ou manque de temps.

La méditation de groupe est une expérience géniale également. Je la recommande une fois que vous avez une pratique suffisante, et de la faire avec des proches semblent être plus facile à appliquer, mais si vous avez envie de rejoindre un groupe de méditation, faites-le au travers de n'importe quel moyen. Cela peut-être avec des inconnus sur

internet ou sur une application, ou cela peut être avec moi et les autres membres de ce programme, ou vous pouvez créer votre propre groupe avec votre moitié, vos enfants, vos amis ... Il n'y a aucune limite. Faites-le avec tous ceux avec lesquels vous avez envie de le faire.

La méditation de groupe crée de supers énergies dans la pièce, et souvent la méditation de chacun est encore plus profonde en groupe, comme si chacun méditer pour soi et pour les autres en quelque sorte.

Avec toutes ces astuces, vous pourrez méditer comme un pro, dans n'importe quel environnement et avec n'importe qui. Et cela sera bénéfique pour votre qualité de vie.

Je vous retrouve en conclusion.

Conclusion

**Comment Combiner Ces Techniques Pour
Une Pratique
dans la Durée**

Bravo pour avoir suivi l'intégralité de cette méthode de méditation. J'espère qu'en regardant en arrière sur les dernières semaines ou mois, vous pouvez être fier de vous d'avoir réussi ce challenge. Je suis certain que vous avez découvert une tonne de choses.

Ce programme a été divisé en 3 grands modules pour vous permettre de comprendre en profondeur les principes fondamentaux de la méditation dans le module 1, puis dans le module 2, la mise en pratique de méditation au travers de plusieurs techniques faisant appel à la concentration, la prise de conscience, en vous concentrant sur votre respiration, ainsi que d'autres techniques. Et enfin, dans ce module 3, nous avons abordé les différentes situations de votre quotidien afin d'y intégrer plus facilement quelques minutes de méditation que ce soit en famille, avec vos amis

Chaque technique enseignée dans ce programme est entièrement suffisante à elle seule, et je souhaiterais que vous soyez en mesure de maîtriser chacune d'entre elles avant de continuer.

Prenez donc le temps nécessaire pour toutes les étudier et les pratiquer, et ressentez vraiment ce que chacune de ces techniques vous apporte.

Vous pouvez aussi avoir suivi ce programme d'une autre façon en ayant survolé chaque technique pour vous faire une idée rapidement. Si vous vous êtes fait un aperçu global du programme en ayant sauté certaines sessions et, en ne testant que certaines techniques, c'est très bien aussi. Maintenant, vous devriez saisir l'opportunité d'approfondir l'une des pratiques qui vous attire le plus. En faisant cela, vous aurez une bonne connaissance de la technique en question et, vous pourrez passer sur la technique qui suit.

Bien entendu, ces techniques sont différentes et, à la fois très proches. Les bienfaits sont supérieurs en les considérant comme différentes car vous prendrez conscience de tous les aspects de chaque technique. Dès que vous aurez atteint un niveau de maîtrise suffisant, vous pourrez créer vos propres techniques en cumulant celles que vous préférez. Pour ma part, ma pratique varie d'un jour à l'autre.

Quoiqu'il en soit, je médite tous les matins entre 6 et 7 heures pour une durée allant de 5 à 12 minutes, soit en faisant la méditation du matin, soit tout simplement en me concentrant sur ma respiration en restant allongé dans mon lit, soit en me posant sur mon banc de méditation ou sur une chaise. Il m'arrive de m'en arrêter là puis, de me préparer pour démarrer ma journée.

J'aime beaucoup méditer après le déjeuner afin de faire une coupure en milieu de journée, cela me permet non seulement de me recentrer sur l'instant présent, mais aussi de reposer mon corps et mon esprit quelques minutes, et de repartir en étant rechargé pour la seconde partie de la journée.

J'adore également méditer en fin de journée, en étant assis dans ma voiture et, garer à quelques pas de mon domicile. Cette séance est particulièrement bénéfique car elle vise à décharger le stress de ma journée de travail, en me connectant au moment présent, et donc d'être zen avant de pouvoir passer la porte de mon domicile et passer une soirée agréable en famille.

Si vous avez la moindre question je me ferai un plaisir de vous répondre.

Namaste



Frankie Sfez

Bénéficiaire de votre bonus

**PLANIFIEZ VOTRE SESSION OFFERTE DE
30 MINUTES AVEC FRANKIE**

_____Une Dernière Chose...

J'adorerais entendre toutes les façons que vous avez trouvées pour appliquer mes stratégies de méditation en entreprise, et dans votre vie privée. Envoyez-moi vos découvertes et les résultats.

Rien ne me rend plus heureux que d'avoir des retours positifs de mes étudiants. Je collectionne et j'analyse toutes les histoires positives

(succès). Quand je recevrai le vôtre, vous recevrez un bonus gratuit.

Namaste

Frankie

frankie@meditation-secrets.com

Ce Guide Va Vous Révéler Les Secrets de La Méditation !

Apprenez à apprécier les bienfaits de la méditation dans votre quotidien, à tout moment de la journée, et où que vous soyez, chez vous, à votre bureau, ou encore lors de vos déplacements ... Ce livre vous enseigne toutes les techniques dont vous avez besoin pour apporter calme, concentration et sérénité dans votre vie.

FRANKIE SFEZ est Directeur du Développement dans un groupe leader du Média Digital : un poste avec beaucoup de pression et de stress.

Heureusement, il y a une dizaine d'années, il a pris conscience que le bien-être mental et la performance passaient par la pratique quotidienne de la méditation. Il a donc intégré la méditation dans son quotidien pour trouver l'équilibre vie privée / vie professionnelle tout en performant dans sa carrière.

Il a suivi 6 certifications et formations afin d'avoir une vision transversale de la méditation, et a pu transmettre ce bel outil à diverses audiences via Surrendipity.

Frankie est également l'auteur de l'ebook "La Méditation...Un jeu d'enfants" sur Amazon et a obtenu le label #1 Meilleure Vente par Amazon dans la rubrique "Bien-être et Spiritualité".

Frankie a aussi écrit le livre "La Méditation en 100 Questions/Réponses" aux Editions Ellipses, un guide pratique, et un livre de référence reconnu dans le milieu de l'édition spécialisée.

Frankie enseigne les bases de la méditation en entreprise afin de rendre le quotidien du plus grand nombre, plus agréable et serein.

Prochainement, Frankie devrait animer une chronique de méditation à la radio.

« Frankie a toujours été un grand professionnel de talent, quel que soit l'univers dans lequel il évolue. Sa capacité d'analyse, son énergie et son enthousiasme en font un partenaire unique. Son travail personnel sur la méditation et la manière dont il a su l'adapter à des publics aussi divers que les enfants, les dirigeants ou les groupes de cadres démontre de sa capacité à transmettre et à accompagner les autres dans leur développement personnel. J'ai eu la chance de collaborer avec Frankie et de le voir à l'œuvre auprès de publics très différents : je considère comme une chance d'avoir pu le faire et le recommande sans retenue ! »

Julien LEROY – Investor,

Advisor & Board Member